

सेहत, ज्ञान और मनोरंजन की संपूर्ण पारिवारिक पत्रिका

स्वतंत्र
वार्ता
लाजवाब
27 अगस्त 2023

स्टाइलिश
लुक देंगे
राशि खन्ना
के ब्लाउज
खूबसूरती में लग
जाएंगे चार चांद



एक बार एक आदमी
जंगल में

जा रहा था तभी अचानक शेर
आ गया,
तो वो सांस रोककर जमीन में
लेट गया,



यह देखकर शेर
उसके पास आया
और कान में
बोला,
सावन है बेटा
वरना सारी
होशियारी
निकाल देता।



एक मच्छर तूफान
मे फँसा हुआ था
रास्ते मे एक पेड़ मिला
मच्छर पेड़ से लिपट गया
जब तूफान निकल गया
तो मच्छर पसीना पोंछते “
हुए बोला- अगर आज मैं नहीं
होता तो ये पेड़ गिर ही जाता..!!



हँसी ठहा



पप्पू - आपकी बीवी दिखाई नहीं दे
रहीं हैं??

बॉस - नहीं मैं उसे पार्टी में नहीं
लाता!

पप्पू - क्यों सर

बॉस - वो गाँव की हैं ना !!

पप्पू - ओहह, माफ़ करना

मुझे लगा केवल आपकी हैं !!

पप्पू अस्पताल में! !



बीवी की अति सुन्दर सहेली घर आई थी।

पति भी वहीं बैठा उसे देखता रहा

कुछ देर बाद प्रेशर कुकर की 12 सीटियां
बज

चुकने पर पति ने पत्नी से कहा,
“किचन मे

देखो, दाल जल जाएगी।

बीवी ने कहा, “जल जाने दो:

पर तुम्हारी दाल नहीं गलने दूंगी।



बीवी ने msg

किया...👉

“आपको पड़ोसन कैसे

लगती है?” 😊

बीवी को खुश करने के

लिए पति

ने रिप्लाई दिया...👉

“बंदरिया

जैसी” 😏

बीवी : 2 ट्रेस 🖱 खरीद कर दो

नहीं तो

ये msg 🖱 पड़ोसन को दिखा

दूंगी...!!



नई नई शादी के बाद संता
कनफ्यूज हो गया
कि बातचीत कैसे शुरू करूं.
आधे घंटे बाद
सोचने के बाद आखिर
अपनी
बीवी से बोला
आपके घरवालों को पता
है ना
कि आज आप यहीं रुकेंगी?



पत्नी- आप बहुत भोले है, आपको
कोई भी बेवकूफ बना देता है।
पति-शुरुआत तो तेरे बाप ने की है।



रिश्तेदारों के सामने पार्टनर को कभी ना कहें ये बातें

रिश्तेदार हमारे जीवन का अहम हिस्सा होते हैं। वे हमारी खुशियों के साथ-साथ हमारे सुख-दुख में भी शामिल होते हैं। वैसे तो रिश्तेदार अच्छे होते हैं लेकिन कुछ रिश्तेदारों का व्यवहार ऐसा भी होता है कि उन्हें गॉसिप करना काफी पसंद होता है। ऐसे रिश्तेदारों के सामने अगर पति-पत्नी एकदूसरे से कुछ कह देते हैं तो ये बात प्राइवेट रहने के बजाए पब्लिक हो जाती है यानी सबको पता चल जाता है और इस बात को लेकर पति-पति के बीच लड़ाई भी होती है। इसलिए हमेशा कोशिश करें कि रिश्तेदारों के सामने पार्टनर को कभी भी ऐसी कोई बात ना कहें, जिससे पार्टनर को भावनात्मक रूप से तकलीफ हो।

पार्टनर की कमियों को बताने से बचें

अपने रिश्तेदारों के सामने कभी भी अपने पार्टनर की कमियों को ना बताएं। अक्सर लोग मस्ती-मजाक में बोल देते हैं कि इसे तो कोई काम ढंग से नहीं आता है, इनसे बस बातें करवा लो और शॉपिंग करवा लो। आपने भले ही यह बात सबसे सामने मजाक में कह दी हो लेकिन इसका आपके रिश्ते पर नकारात्मक असर पड़ता है। आपके ऐसा कहने से आपके रिश्तेदार आपके पीठ पीछे पार्टनर की बुराई करते हैं और जब ये बात आपके पार्टनर को पता चलता है तो उन्हें बिलकुल भी अच्छा नहीं लगता है।

पार्टनर के घरवालों की बुराई ना करें

आपको ये बात समझने की जरूरत है कि जिस तरह से पार्टनर आपके परिवार का सम्मान करते हैं, आप भी उनके परिवारवालों को उतना ही महत्व दें। कभी भी किसी भी रिश्तेदार के सामने पार्टनर के घर वालों की बुराई ना करें।

रिश्तेदारों

के सामने पार्टनर को

कभी भी ऐसी कोई बात

ना कहें, जिससे पार्टनर

को भावनात्मक रूप से

तकलीफ हो।



क्योंकि आपके ऐसा करने पर अगर ये बात पार्टनर को पता लगेगी तो उन्हें काफी दुःख होगा और आपके प्रति उनका विश्वास भी कम हो जाएगा।

पार्टनर के रूप-रंग पर कमेंट करने से बचें

हर इंसान की शारीरिक बनावट अलग होती है, इसलिए कभी भी आप मस्ती-मजाक में भी पार्टनर के शरीर पर कमेंट ना करें और ना ही किसी दूसरे से रंग-रूप को लेकर तुलना करें। अगर आप ऐसा करते हैं तो ये बात आपके पार्टनर को तकलीफ देती है और उनका कॉन्फिडेंस भी कम होता है। पार्टनर को ये भी लगने लगता है कि आप उनसे अब प्यार नहीं करते हैं।

गुस्से में कुछ गलत बोलने से बचें

जब हम गुस्से में होते हैं तो हमें सही गलत का कुछ समझ नहीं आता है, जिसकी वजह से हम कई बार ऐसी गलती भी कर देते हैं जिसके लिए माफ़ी मांगना भी मुश्किल हो जाता है। इसलिए कभी भी गुस्से में अपने पार्टनर को रिश्तेदारों के सामने कुछ गलत ना बोलें।

रिश्तेदारों के सामने स्वभाव पर चर्चा ना करें

हर किसी का स्वभाव अलग होता है। अगर आपके पार्टनर थोड़े डोमिनेंटिंग स्वभाव के हैं और आप ये बात सबके सामने बार-बार जगजहिर करेंगी तो इससे आपके पार्टनर को गुस्सा आ सकता है।

उन्हें ऐसा लग सकता है कि आप हमेशा सबके सामने उनकी बुराई करती हैं। इसलिए इस मामले में कुछ भी बोलने से पहले थोड़ी सावधानी बरतें।

स्टाइलिश लुक देंगे राशि खन्ना के ये ब्लाउज खूबसूरती में लग जाएंगे चार चांद

वैसे तो महिलाओं के कई तरह के आउटफिट बाजार में मिलते हैं लेकिन जो खूबसूरती इंडियन आउटफिट में निखर कर सामने आती है वह किसी और ड्रेस में मिल पाना लगभग मुश्किल है। लहंगा और साड़ी किसी भी फंक्शन के दौरान पहनने के लिए महिलाओं की पहली पसंद होते हैं।

साड़ी और लहंगा महिलाओं को पसंद तो होते हैं लेकिन इन्हें स्टाइल करने को लेकर हमेशा कंप्यूजन की स्थिति देखी जाती है। सबसे ज्यादा ध्यान ब्लाउज की डिजाइन पर देना पड़ता है क्योंकि अगर यह फिट और परफेक्ट होती है तो लुक बेहतरीन लगता है। अगर आप साड़ी के साथ बेहतरीन ब्लाउज डिजाइन ढूंढ रहे हैं तो हम आपको राशि खन्ना के कुछ लुक्स बताते हैं।

प्लंजिंग नेक

हॉट रेड रंग के लहंगे के साथ पहना गया यह प्लंजिंग ब्लाउज बहुत ही खूबसूरत लग रहा है। इसमें एक्ट्रेस का अवतार कमाल का है। इसकी नेट स्लीव्स पर एंब्रॉयडरी शानदार लग रही है।

स्लीवलेस

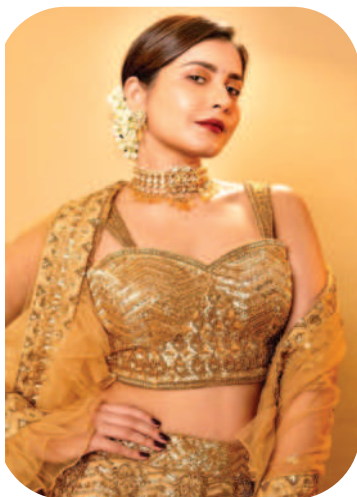
स्वीटहार्ट नेकलाइन पर तैयार किया गया यह स्लीवलेस गोल्डन ब्लाउज राशि पर बहुत खूबसूरत लग रहा है। इसे उन्होंने हेवी लहंगा के साथ पहना है।

वी नेक

साड़ी या लहंगे दोनों के साथ भी वी नेक लाइन ब्लाउज ट्राई किया जा सकता है। इस तरह की नेकलाइन कुल लुक देती है। एक्ट्रेस की इस डिजाइनर साड़ी के साथ ये परफेक्ट लग रही है।

एल्बो स्लीव्स

हेवी वर्क वाला पिक रंग का ये ब्लाउज कमाल का लग रहा है। इसकी स्लीव्स की साइज एल्बो तक दी हुई है। स्काई ब्लू साड़ी के साथ ये रंग प्यारा लग रहा है।



सुबह दही खाने से शरीर को मिलते है अनेक फायदे बस ऐसे करना होगा सेवन



दही में कैल्शियम, विटामिन, आयरन, प्रोटीन, फॉस्फोरस, मैग्नीशियम और फोलिक एसिड जैसे कई पोषक तत्व मौजूद हैं।

भारतीय घरों में लंच या डिनर के समय दही का सेवन किया जाता है, क्योंकि इसे खाने से हमें कई तरह के फायदे मिलते हैं। खासतौर पर सुबह के नाश्ते में दही खाने से हमारे शरीर को कई तरह के लाभ मिलते हैं। दही में कैल्शियम, विटामिन, आयरन, प्रोटीन, फॉस्फोरस, मैग्नीशियम और फोलिक एसिड जैसे कई पोषक तत्व मौजूद हैं। रोज सुबह नाश्ते में दही खाने से शरीर को जरूरी पोषण और एनर्जी मिलती है। दही में प्रोबायोटिक्स अधिक मात्रा में मौजूद होते हैं, जो आंत में अच्छे बैक्टीरिया को बढ़ाने में मदद करते हैं। आज हम आपको बताने वाले हैं कि सुबह के समय दही खाने से शरीर को क्या-क्या फायदे मिलते हैं।

दही खाने के फायदे

इम्यूनिटी मजबूत करे

सुबह में प्रतिदिन मीठा दही खाने से हमारी इम्यूनिटी सिस्टम मजबूत होती है। दही में विटामिन भरपूर मात्रा में होता है, जो हमारे इम्यून सिस्टम को मजबूत बनाने में मदद करता है। इसकी वजह से आप कई तरह के बीमारियों और संक्रमण की चपेट में आने से बचते हैं।

पाचनतंत्र के लिए फायदेमंद

दही हमारे पाचन तंत्र को स्वस्थ रखने में भी बहुत मदद करता है। इसके सेवन से कब्ज और दस्त जैसी समस्या चुटकियों में दूर होती है। दही में लैक्टोबेसिलस बैक्टीरिया मौजूद होते हैं, जो आंत में अच्छे बैक्टीरिया के विकास में मदद करते हैं। अगर आपकी कमजोर पाचन क्रिया है, तो आपको नाश्ते में दही का सेवन जरूर करना चाहिए।

हाई बीपी को कंट्रोल करे

एक रिपोर्ट के अनुसार हाई बीपी के मरीजों के लिए दही का सेवन फायदेमंद बताया गया है, क्योंकि उसमें मैग्नीशियम

पाया जाता है, जो ब्लड प्रेशर को कंट्रोल करने में मदद करता है।

हड्डियां मजबूत होती हैं

दही में कैल्शियम, प्रोटीन और फॉस्फोरस जैसे पोषक तत्व प्रचुर मात्रा में पाए जाते हैं, जो हमारे हड्डियों को मजबूत बनाते हैं।

वजन कम करने में मददगार

जिन भी लोगों का वजन अधिक है और वह तेजी से वजन कम करना चाहते हैं, तो उन्हें सुबह के नाश्ते में दही का सेवन करना चाहिए। क्योंकि इसमें प्रोटीन और कैल्शियम भरपूर मात्रा में होती है, जो वजन घटाने में मददगार है। इसके साथ ही इससे तनाव का स्तर भी कम होता है। नाश्ते में दही खाने पर अतिरिक्त चर्बी की दिक्कत दूर करने में हेल्प मिलती है।

दही के साथ खाएं ये चीजें, मिलेगी एनर्जी

दही और गुड़

शरीर की एनर्जी बूस्ट करने के लिए दही में गुड़ मिलाकर खाया जाता है। गुड़ में मौजूद आयरन शरीर में हीमोग्लोबिन का स्तर बढ़ाने में मदद करते हैं। इसके साथ ही दही में गुड़ डालकर खाने से गैस और एसिडिटी जैसी समस्याओं से छुटकारा मिलता है।

दही और किशमिश

किशमिश में प्रोटीन, आयरन, फाइबर और कैल्शियम आदि प्रचुर मात्रा में पाए जाते हैं। दही में किशमिश मिलाकर खाने से शारीरिक कमजोरी और थकान दूर होती है। इसके साथ ही, शरीर को एनर्जी भी मिलती है।

दही और जीरा

अगर आपको पाचन संबंधित समस्याएं परेशान करती हैं, तो आप सुबह के नाश्ते में दही और जीरा मिलाकर खाएं। यह मिश्रण पाचन तंत्र को स्वस्थ रखने में बहुत फायदा पहुंचाता है।



छोटी उम्र में माता-पिता बच्चों को स्वयं की देखभाल की आदतें सिखाते हैं उम्र भर स्वतंत्र रहेंगे

बच्चे पेरेंट्स की पहली जिम्मेदारी होते हैं इसलिए वह चाहते हैं कि उनकी परवरिश में कोई कमी न रहे। इसलिए वह बचपन से ही अपने बच्चे को मजबूत बनाना शुरू कर देते हैं। पेरेंट्स बच्चों को अच्छी आदतें सिखाते हैं। अच्छी आदतों की बात करें तो उसमें सबसे पहले सेल्फ केयर आती है। सेल्फ केयर की आदत बच्चे के शरीर को स्वस्थ, दिमाग शांत और बच्चे को तनाव से दूर रखने में मदद करती है। लेकिन पेरेंट्स बच्चों को सेल्फ केयर की आदत नहीं डालते जिसके कारण बच्चे अपना ध्यान रखना ही भूल जाते हैं। आज इंटरनेशनल सेल्फ केयर डे है ऐसे में इस मौके पर आपको बताते हैं कि आप कैसे बच्चों को सेल्फ केयर करना सिखा सकते हैं। तो आइए जानते हैं इसके बारे में...

स्क्रीन से हटवाएं ध्यान



आजकल के बच्चे ज्यादातर समय कम्प्यूटर, लैपटॉप और मोबाइल पर ही बिताते हैं लेकिन यदि आप चाहते हैं कि उनका माइंड डेवलप हो तो सबसे पहले उनका ध्यान स्क्रीन से हटाएं। बच्चों को आप उनके इनर सेल्फ के साथ कनेक्ट करने के लिए योगा, ध्यान जैसी एक्टिविटीज में डाल सकते हैं। इससे बच्चों में जागरुकता बढ़ेगी और बच्चों में सेल्फ केयर भी बढ़ने लगेगी।

खुद डालें हर काम की आदत

आप बच्चों को हर कोई काम करने की आदत खुद डालें। सेल्फ केयर की हैबिट्स के तौर पर आप बच्चे को खुद नहाने, दांत साफ करने के लिए कहें। इसके अलावा आप उन्हें ध्यान

में मन लगाना सिखाएं। इस तरह बच्चे में जागरुकता बढ़ेगी और वह चीजों को अच्छे से समझ पाएंगे।

एक्टिविटीज करवाएं

बच्चे की अच्छी ग्रोथ के लिए उन्हें आउटडोर एक्टिविटीज करना सिखाएं। इसके अलावा बच्चों को उनके



मनपसंदीदा एक्टिविटी करवाएं। इस तरह की शारीरिक गतिविधि करके बच्चे खुद में दिलचस्पी दिखाएंगे और हर चीज को अच्छे से समझ पाएंगे।

किताब पढ़ने की डालें आदत

अगर आपके बच्चे पढ़ने के शौकिन हैं तो उन्हें आप गिफ्ट के रूप में इसे दे सकते हैं। बच्चे के जन्मदिन या फिर किसी खास मौके पर खिलौने की जगह बच्चे को सेल्फ केयर से जुड़ी किताबें दें। किताबों को साथ में पढ़कर बच्चे को इनका मतलब समझाएं। सवाल का जवाब देकर बच्चे दिलचस्पी दिखाएंगे और उनमें सेल्फ केयर की आदत विकसित होने लगेगी।



सबसे ज्यादा दुख देते हैं थोड़े समय तक चलने वाले रिश्ते लेकिन क्यों?



शॉर्ट टर्म रिलेशनशिप से आपको
क्या मिलने वाला है जान लीजिए

जानते हैं शॉर्ट टर्म रिलेशनशिप से
निकलना कठिन क्यों होता है

थोड़े समय में ही ब्रेकअप हुआ लेकिन क्यों?

अब क्योंकि थोड़े समय में ही ब्रेकअप हो गया है इसलिए कोई तो बड़ी दिक्कत होगी ही न। अब आपको लगेगा कि जो बन्दा थोड़े समय में ही इतनी परेशानी दे सकता है, वो ज्यादा समय साथ रहते तो क्या ही करता। बस ये एक सोच आपको ब्रेक अप के बाद भी परेशान करेगी और नए रिश्ते में आने से भी आप घबराएंगी। शॉर्ट टर्म रिलेशनशिप परेशान तो आपको लॉन्ग टर्म में करेगा।

पहचानना मुश्किल

क्योंकि बहुत छोटे समय तक रिश्ता चला है और आप को ब्रेकअप भी करना पड़ा है इसलिए आपके मन में हमेशा के लिए एक शक आ जाएगा कि आप लोगों को पहचान नहीं पाती हैं। ये एक शक आपके मन में हमेशा के लिए घर कर जाएगा। आप पूरी जिंदगी रिश्ते में आने से पहले इस एक शक से दो चार होंगी।

फिर से रिश्ते में आने का मौका

क्योंकि सिर्फ थोड़े समय के लिए ही आप लोग साथ में थे, इसलिए मन में यह भी ख्याल आ सकता है कि एक और मौका देते हैं इस रिश्ते को। लेकिन इस वक्त आप भूल जाएंगी कि जो 4 दिन आपका साथ नहीं दे पाया आगे आपका क्या ही साथ देगा। मतलब इस गलत रिश्ते में आपके दोबारा आने की संभावना हमेशा बनी रहेगी।

सही समय पर सही निर्णय

अब आप ये तो समझ ही गई होंगी कि शॉर्ट टर्म रिलेशनशिप से निकलना कठिन होता है। ये आपको काफी इमोशनली हर्ट भी करता है। लेकिन इस दुःख दर्द से निकला कैसे जाए, ये जानना भी जरूरी है। इसलिए इस वक्त खुले दिल और दिमाग से सही निर्णय लीजिए। जीवन में आगे बढ़ना इस वक्त सबसे सही होगा। इस वक्त खुद को संभालिए और अपने दिल का हाल किसी अपने को कहिए।

शॉर्ट टर्म रिलेशनशिप, मतलब वो रिश्ता जो छोटा होता है, थोड़े समय तक चलता है। जिसके चलते आपको प्यार मोहब्बत महसूस तो होती है लेकिन बस थोड़े समय के लिए। अगर ये मोहब्बत बरसों की नहीं है तो क्या ही दिक्कत देगी, है न? लेकिन नहीं, एक्सपर्ट्स की मानें तो ये थोड़े समय के लिए किया जाने वाला प्यार ज्यादा परेशान करता है। ये उतना ही दिक्कत देता है और दिल तोड़ता है, जितना कोई भी दूसरा सालों तक चलने वाला प्यार। लेकिन ऐसा क्यों होता है? जानकार आप ऐसे रिश्ते में पड़ने या फिर निकलने में दिक्कत महसूस नहीं करेंगी? चलिए जानते हैं शॉर्ट टर्म रिलेशनशिप से निकलना कठिन क्यों होता है-

थोड़ा समय थोड़ी दिक्कत

जब आप उनके साथ रहती ही थोड़े समय के लिए हैं तो अनुभव अच्छे हों या बुरे दोनों ही कम होते हैं। अब क्योंकि बुरे अनुभव और यादें कम होती हैं। जब बुरी यादें कम होती हैं तो ब्रेक अप के बाद उन्हें भुला पाना भी मुश्किल हो जाता है। आपके मन में उनके साथ बिताई मीठी यादें ही घर किए रहती हैं।

सिर्फ एक महीना छोड़ दें चाय की आदत बीमारियों का खतरा होगा कम

बहुत से लोग सुबह की शुरुआत एक कप चाय के साथ करते हैं। कई लोगों को तो चाय के इतनी आदत होती है कि पहले सुबह चाय, फिर नाश्ते के साथ और इसके बाद ऑफिस में चाय ऐसे लोगों के लिए और कुछ जरूरी हो ना हो लेकिन चाय बहुत ही जरूरी होती है। इसकी लत ऐसी है कि जब व्यक्ति को एक बार लग जाए तो फिर छोड़ना मुश्किल हो जाता है। लेकिन अगर आप एक महीना चाय पीना छोड़ देते हैं तो इससे आपको कई तरह की बीमारियों से राहत मिल सकती है। तो चलिए जानते हैं इनके बारे में...

आएगी अच्छी नींद

चाय पीना अगर आप छोड़ देते हैं तो आपको नींद अच्छी आने लगेगी। अगर आपको अनिद्रा की समस्या रहती है तो चाय छोड़ दें। इसमें पाया जाने वाला कैफीन अनिद्रा जैसी परेशानी खड़ी कर सकता है।

वजन होगा कम

चाय में चीनी भी डाली जाती है। चीनी में कैलोरी की मात्रा काफी मौजूद होती है जो आपके शरीर को नुकसान पहुंचा सकती है। ऐसे में अगर आप चाय पीते



हैं तो आपका वजन बढ़ सकता है। अगर आप वजन कम करना चाहते हैं तो चाय पीना छोड़ दें आपको खुद ही अपने वजन में फर्क दिखने लगेगा।

ब्लड प्रेशर रहेगा कंट्रोल

इसमें कैफीन भी काफी ज्यादा मात्रा में मौजूद होता है। ज्यादा कैफीन का सेवन करने से ब्लड प्रेशर की समस्या बढ़ती है। वहीं अगर आप ब्लड प्रेशर कंट्रोल में करना चाहते हैं तो चाय पीना छोड़ दें।

दांत रहेंगे सफेद

चाय आपके दांतों का रंग भी प्रभावित करती है

ऐसे में अगर आप 1 महीना इसका सेवन नहीं करते हैं तो आपके दांतों सफेद रहेंगे और इन पर पीलापन भी नहीं आएगा।

इस बात का रखें ध्यान

अगर आप चाय की आदत नहीं छोड़ पा रहे हैं तो आप इसका कम मात्रा में सेवन करें। धीरे-धीरे इसका सेवन कम करें। इससे आपकी चाय पीने की आदत कम होने लगेगी।

साइंटिस्ट्स का कहना है कि 20 सालों में समुद्र का रंग बदल गया है। ये नीले से हरे हो गए हैं। साइंटिस्ट्स के मुताबिक, इसका असर समुद्री जीवों के साथ सी-फूड पर निर्भर लोगों पर पड़ेगा। इसकी वजह क्लाइमेट चेंज को बताया गया है। साइंटिस्ट्स ने कहा कि जलवायु परिवर्तन के चलते समुद्र की सतह पर फाइटोप्लैंकटन (समुद्र में पाए जाने वाले छोटे पौधों की तरह दिखने वाले जीव) बढ़ गए हैं। ये मरीन लाइफ को कंट्रोल करते हैं। इन फाइटोप्लैंकटन में पौधों की तरह ही हरा क्लोरोफिल होता है। इस वजह से पानी की सतह हरी दिख रही है। साइंटिस्ट्स के मुताबिक, समुद्र का रंग बदलना खतरे की घंटी है। क्योंकि फाइटोप्लैंकटन के बढ़ने से समुद्र में डेड जोन बढ़ रहा है। इन डेड जोन में समुद्री जीव-जंतु सांस नहीं ले पाते हैं और वो मर जाते हैं।

दरअसल, फाइटोप्लैंकटन कार्बन डाइऑक्साइड लेते हैं और ऑक्सीजन छोड़ते हैं। दूसरी तरफ, समुद्र में रहने वाले दूसरे जीव-जंतु जिंदा रहने के लिए इसी ऑक्सीजन को इन्हेल करते हैं। फाइटोप्लैंकटन के बढ़ने से समुद्र में जीव-जंतुओं के लिए जगह कम हो रही है। ऑक्सीजन भी कम होने लगा है। ऐसे में डेड जोन बनते जा रहे हैं।

समुद्र का रंग बदलने से लोगों पर असर

इंसान जीवन के लिए मरीन लाइफ पर भी डिपेंडेंट है। वो सी-फूड खाते हैं, मछली पालन करते हैं, पानी के आस-पास फल-फूड आइटम्स उगाते हैं। समुद्र के डेड जोन बनने से मरीन लाइफ खत्म हो जाएगी। ऐसे में इंसानों का जीवन मुश्किल हो जाएगा।

सैटेलाइट डेटा में हुआ खुलासा

साइंटिस्ट्स का कहना है कि पानी के बदले हुए रंग को हम या कोई भी इंसान नहीं आसानी से नहीं देख सकता है। इसका खुलासा 2002 से 2022 के बीच लिए गए सैटेलाइट डेटा में हुआ है। डेटा के मुताबिक, 56% समुद्र नीले से हरे हो गए हैं।

बदलाव चौंकाने वाले नहीं बल्कि डराने वाले हैं

मैसाचुसेट्स इंस्टीट्यूट ऑफ टेक्नोलॉजी की साइंटिस्ट स्टेफनी डुदिकविक ने कहा- हम जो बदलाव देख रहे हैं, वो चौंकाने वाले नहीं बल्कि डराने वाले हैं। ये बदलाव क्लाइमेट चेंज के कारण हो रहे हैं और वातावरण में होने वाले इन बदलावों की वजह ह्यूमन एक्टिविटीज हैं।

इंसान इकोसिस्टम को प्रभावित कर रहा

ब्रिटेन के साउथेम्प्टन में नेशनल ओशनोग्राफी सेंटर के ओशन एंड क्लाइमेट साइंटिस्ट और रिसर्च के प्रमुख लेखक बीबी कैल के नेतृत्व में टीम ने ये रिसर्च की। कैल ने कहा- हमने दुनिया के आधे से ज्यादा महासागरों के पानी की छानबीन की और उनके रंगों में बदलाव का पता लगाया। स्टडी में सामने आया कि इंसान पारिस्थितिकी तंत्र (इकोसिस्टम) को बेहद गंभीर रूप से प्रभावित कर रहा है।



उन्होंने कहा- रंग परिवर्तन के बारे में चिंता करनी चाहिए क्योंकि रंग पारिस्थितिकी तंत्र की स्थिति को दर्शाते हैं। अगर ये बदल रहा तो इससे जाहिर होता है कि हमारा पारिस्थितिकी तंत्र पहले जैसा नहीं रह रहा है।

क्लाइमेट चेंज का कोरल रीफ को खतरा

साइंटिस्ट्स का कहना कि क्लाइमेट चेंज से ओशन चेंज हो रहा है। ओशन दुनिया की 25% कार्बन डाइऑक्साइड को एब्जॉर्ब कर लेता है। क्लाइमेट चेंज से तापमान बढ़ रहा है। इससे समुद्र का पानी भी तेजी से गर्म हो रहा है, जिस वजह कोरल ब्लीचिंग हो रही है। जलवायु परिवर्तन के चलते समुद्र में आने वाले तूफान भी बढ़ रहे हैं, इससे कोरल रीफ तबाह हो रही है।

ह्यूमन एक्टिविटीज तापमान बढ़ा रही

कई रिपोर्ट्स में जलवायु परिवर्तन की वजह इंसानों को बताया गया है। हम एनर्जी के लिए फॉसिल फ्यूल्स जलाते हैं। इससे हर साल दुनिया भर से 4000 करोड़ टन कार्बन डाइऑक्साइड का उत्सर्जन (कार्बन एमिशन) होता है।

इससे एयर पॉल्यूशन, ग्लोबल वॉर्मिंग यानी वैश्विक तापमान में लगातार बढ़ोत्तरी हो रही है। वैश्विक स्तर पर एनर्जी के लिए कोयला, कूड ऑयल और नेचुरल गैस का सबसे ज्यादा उपयोग होता है। एक्सपर्ट्स का कहना है कि अगर मौजूदा तरीके से ही ग्रीन हाउस गैसों का एमिशन होता रहा, तो 2050 तक धरती का तापमान दो डिग्री और बढ़ जाएगा। ऐसा होने पर कहीं भीषण सूखा पड़ेगा तो कहीं विनाशकारी बाढ़ आएगी। ग्लेशियर पिघलेंगे, समुद्र का जलस्तर बढ़ेगा। इससे समुद्री जीवन पर असर होगा। समुद्र के किनारे बसे कई शहर पानी में डूब जाएंगे और उनका नामोनिशान मिट जाएगा।

क्लाइमेट चेंज की एक वजह अल नीनो

अल नीनो एक वेदर ट्रेंड है, जो हर कुछ साल में एक बार होता है। ये घटना दुनिया के सबसे बड़े महासागर प्रशांत महासागर में होती है। इसमें ईस्ट पैसिफिक ओशन में पानी की ऊपरी परत गर्म हो जाती है। वर्ल्ड मीटियरोलॉजिकल ऑर्गेनाइजेशन ने बताया कि इस क्षेत्र में फरवरी में औसत तापमान 0.44 डिग्री से बढ़कर जून के मध्य तक 0.9 डिग्री पर आ गया था।



प्रेग्नेंसी के दौरान कभी नहीं भूलती महिलाएं ये दो बातें मरने तक रखती हैं याद दिल दुखने पर भी रहती हैं चुप

महिलाओं को भगवान ने ऐसा दिल दिया है कि वह हर किसी बात को बहुत ही आसानी से सहन कर लेती हैं। परिवार के तानों से लेकर समाज और ससुराल की बातें उनके दिमाग में घर नहीं करती लेकिन 2 बातें ऐसे होती हैं जिसको वह कभी नहीं भूल पाती। यह दो बातें महिलाओं के दिल में ऐसे घर करती हैं जिसे वह मरने तक नहीं भूल पाती। तो चलिए आज आपको बताते हैं कि ऐसा क्या है जिसको महिलाएं कभी नहीं भूल पाती। तो चलिए जानते हैं इनके बारे में...

आखिर कौन सी है ऐसी दो बातें ?

महिलाओं को उनके प्रेग्नेंसी पीरियड्स में कैसे रखा जाता है और डिलीवरी के बाद उनकी कैसे देखभाल की जाती है यह दो बातें वह हमेशा याद रखती हैं और इन बातों को वह मरने तक नहीं भूल पाती हैं। इसके अलावा इन दोनों समय में उनका सबसे ज्यादा साथ कितने दिया और किसने उनका दिल दुखाया है यह भी महिलाएं पूरा याद रखते हैं।

कैसे करें प्रेग्नेंसी में महिलाओं की केयर ?

खान-पान का रखें ध्यान

गर्भवती महिलाओं को अपने खान-पान का खास ध्यान रखना चाहिए। उन्हें इस दौरान क्या खाना चाहिए, क्या नहीं यह भी पूरा ध्यान रखें। हर तीन घंटे में कुछ न कुछ खिलाते रहें। इसके अलावा गर्भवती महिलाओं पौष्टिक आहार का ही सेवन करें।

बाहर का खाना करें अवॉयड



इसके अलावा गर्भवती महिलाओं को बाहर का खाना भी नहीं खाना चाहिए। बाहर का खाना खाने से बीमारियों को खतरा बढ़ने लगता है। इसके अलावा यह बच्चे के स्वास्थ्य के लिए भी हानिकारक हो सकता है। गर्भवस्था में ज्यादा तेल और मसाले वाले खाने बिल्कुल भी न खाएं।

रोज करें हल्की-फुल्की एक्सरसाइज

व्यायाम भी आप गर्भवस्था के दौरान जरूर करें। ज्यादा हैवी एक्सरसाइज नहीं लेकिन हल्का-फुल्का व्यायाम आप अपनी डेली रूटीन में डॉक्टर से पूछकर कर सकते हैं।

ट्रेवलिंग न करें



गर्भावस्था के दौरान आप ज्यादा यात्रा न करें। इसके अलावा अकेले यात्रा करने से परहेज करें। यदि आपको किसी कारणवश यात्रा करनी पड़ रही है तो अपनी जरूरी दवाईयां हमेशा साथ में रखें।

घर के सदस्य करें अच्छी देखभाल

इसके अलावा गर्भवस्था में महिलाओं की घर के सदस्यों को भी अच्छे से देखभाल करनी चाहिए। क्योंकि यह दौर उनके लिए बहुत ही खास होता है ऐसे में उनका इसमें कौन साथ देता है कौन नहीं यह बात वह हमेशा अपने दिमाग में रखती हैं।



**फटे दूध से बना
लें बेहतरीन सीरम
चमक उठेगा चेहरा**

**नहीं पड़ेगी
महंगे प्रोडक्ट्स
की जरूरत**

बारिश का मौसम त्वचा को बहुत संवेदनशील बना देता है। इस मौसम में कभी तो बहुत तेज गर्मी होती है और कभी बारिश के चलते ठंडक बढ़ जाती है। कभी पसीना आता है और कभी ठंड के मारे रोंगटे खड़े हो जाते हैं। ऐसे में स्किन का स्ट्रेस में आना लाजमी है। लेकिन हर बार ब्यूटी पार्लर जाना भी आसान है। ऐसे समय में रसोई में पड़ा दूध आपके काम आ सकता है। आपको बस दूध को फाड़ना है या फटा हुआ दूध का सीरम बनाकर इस्तेमाल करना है। चलिए हम आपको बताते हैं कैसे..

इस तरह से बनाएं फेस सीरम

ये सीरम बनाने के लिए आपको चाहिए कप कच्चा दूध, आधा नींबू, चुटकी भर हल्दी, एक चम्मच ग्लिसरीन और चुटकी भर नमक।

सबसे पहले दूध को गैस पर उबलने रख दें।

जब दूध में उबाल आ जाए तब उसमें नींबू का रस डालकर मिलाएं। जब दूध फट जाए तो फटे दूध को छन्नी पर लेकर उसे छान लें। आपको दूध का गाढ़ा हिस्सा यूज नहीं करना है। आपको चाहिए बस फटे दूध का पानी। उसमें ग्लिसरीन, हल्दी और नमक मिला दें। फेस सीरम तैयार है। इसे कांच की बोतल में भरकर, फ्रिज में रख दें।

ऐसे करें इस्तेमाल

इस सीरम को इस्तेमाल करने के लिए चेहरे को अच्छी तरह से वॉश करें। हाथ में कुछ बूंद सीरम की लें, और चेहरे की मसाज करें। हल्के हाथ से मसाज करते रहें। चेहरे से लेकर गले तक, तब तक मसाज करें जब तक कि सीरम स्किन में अच्छे से एब्जॉर्ब न हो जाए। स्किन पर मौजूद फटे दूध का पानी उसे अच्छे से हाईड्रेट करेगा। वहीं नमक स्किन पर मौजूद डेड स्किन को रिमूव करेगा।

भारत में भी छोटा सा अमेरिका! विदेश से घूमने आते हैं लोग



ऐसा माना जाता है कि इस जगह पर पांचों पांडवों में से एक भीम बैठे थे. इस कारण इसे भीमबैठका के नाम से भी जाना जाता है. ये जगह अमेरिकी के उटा ग्रैंड कैनयन से मिलती है.

अमेरिका के उटा का ब्रायस कैनयन को हर साल लाखों लोग देखने आते हैं. दरअसल, यहां लाल रंग की चट्टानें किसी मिस्ट्री से कम नहीं हैं. लेकिन अमेरिका की तरह भारत के मध्य प्रदेश में भी कुछ इसी तरह की चट्टानें और गुफाएं हैं, जिसे भीमबेटका के नाम से जाना जाता है.

ऐसा माना जाता है कि इस जगह पर पांचों पांडवों में से एक भीम बैठे थे. इस कारण इसे भीमबैठका के नाम से भी जाना जाता है. बता दें कि ये मध्य प्रदेश के सबसे पॉपुलर ट्रेवल डेस्टिनेशन में से एक है.

भीमबेटका से 25 किलोमीटर दूर भोजपुर स्थित है, जहां भारत का सबसे बड़ा शिवलिंग है. इस जगह पर भारत के साथ-साथ विदेशों से भी लोग घूमने आते हैं. यहां 760 चट्टानें हैं, जिनमें से 500 चट्टानों पर पेंटिंग बनी हुई है.



हालांकि, चट्टानों पर बनीं ये पेंटिंग तभी दिखती है, जब सूरज की किरणें सीधी आ रही हों.

मध्य प्रदेश का भीमबेटका वाकई अमेरिका के उटा से कम नहीं है. यहां की चट्टानें हुबहू ग्रैंड कैनयन से मिलती हैं.

भारत के लोग तो इस जगह पर घूमने जाते ही हैं लेकिन विदेशी लोग भी यहीं की सैर करने आते हैं.



पर्सनालिटी के सब लोग हो जाएंगे फैन!

बस फॉलो कीजिए ये 5 बातें



पर्सनालिटी को सुधारने से पर्सनल और प्रोफेशनल दोनों लाइफ में ग्रोथ होती है। आइए जानते हैं कि पर्सनालिटी को इंप्रूव करने के लिए किन बातों का ध्यान रखना चाहिए.

जीवन में सफल बनने के लिए जरूरी है कि अपनी पर्सनालिटी ग्रूम करने पर ध्यान दिया जाए. पॉजीटिव पर्सनालिटी से इंसान में कॉन्फिडेंस बढ़ता है और मुश्किल से मुश्किल चीज भी आसान लगने लगती हैं. पर्सनालिटी न सिर्फ इंसान का मनोबल बढ़ाती है बल्कि इंसान के स्वाभाव के बारे में भी बताती हैं.

अगर आप भी खुद को बेहतर बनाने की कोशिश कर रहे हैं तो अपनी आदतों में कुछ बदलाव करने चाहिए. यहां हम आपको उन्हीं आदतों के बारे में बताने जा रहे हैं, जो आपकी पर्सनालिटी को इंप्रूव करने में मदद करेंगी.

अपनी कमजोरियों को पहचानें

अपनी पर्सनालिटी को पॉजीटिव करने के लिए जरूरी है कि आप अपनी कमजोरियों पर काम करना शुरू करें. जब लोग आपकी कमजोरियों को नोटिस करेंगे तो उनके दिमाग में आपकी नेगेटिव पर्सनालिटी बन सकती है. इसलिए आपकी जो भी कमजोरियां हैं, उन्हें समझने के बाद दूर करने की कोशिश करें.

अपनी नॉलेज बढ़ाएं

अपनी नॉलेज को बढ़ाने से भी पर्सनालिटी में पॉजीटिव चेंज आता है. आप जिस फील्ड में काम कर रहे हैं, उसके बारे में अपनी नॉलेज को बढ़ाएं. अपने रुचि के मुताबिक, किताबों को पढ़ें और रोजाना कुछ नया सीखें.

माइंडसेट सही रखें

पर्सनालिटी में सुधार करने के लिए अपने माइंडसेट को ठीक रखें. किसी भी तरह की हिचकिचाहट को अपने दिमाग में न रखें. खुद को कंफर्ट जोन से बाहर रखें और किसी भी तरह के चैलेंज को स्वीकार करने के लिए तैयार रहें. खुद को पॉजीटिव लोगों के साथ रखें.

लक्ष्य करें निर्धारित

आप कहां पहुंचना चाहते हैं, इसके बारे में आपको जरूर पता होना चाहिए. आपको अपने लक्ष्यों के बारे में जानकारी होनी जरूरी है. सेल्फ अवेयरनेस से पर्सनालिटी में सकारात्मक बदलाव आता है. इससे लोग आपकी पर्सनालिटी को पसंद करने लगेंगे.

हर मुश्किल का करें सामना

अपनी पर्सनालिटी में सकारात्मक बदलाव लाने के लिए हर मुश्किल का डटकर सामना करें आपको जिस चीज से डर लगता है, उससे निपटने की कोशिश करें. ऐसा करने से आपको मोटीवेशन मिलेगी और पर्सनालिटी में भी सुधार होगा.

लहसुन और शहद का एक साथ सेवन करने के फायदे



लहसुन और शहद में कई पोषक तत्व मौजूद होते हैं, जो आपकी कई बीमारियों को दूर करने में प्रभावी हो सकते हैं। आइए जानते हैं लहसुन और शहद का सेवन करने के क्या फायदे हैं?

आधुनिक समय में फिट रहने के लिए खानपान और लाइफस्टाइल पर काफी ध्यान देने की जरूरत होती है। ताकि बीमारियों से दूर रहा जा सके। क्योंकि इन दिनों को लोगों को कई तरह की बीमारियां हो रही हैं, जिसमें मोटापा, कोलेस्ट्रॉल, डायबिटीज जैसी बीमारियां शामिल हैं। इसके अलावा लोगों में यौन स्वास्थ्य से जुड़ी बीमारियां भी देखी जा रही हैं, जिसका असर प्रजनन क्षमता पर पड़ता है।

यौन संबंधी परेशानियों को दूर करने के लिए आप कई तरह के उपायों का सहारा ले सकते हैं। इन उपायों में शहद और लहसुन का मिश्रण शामिल है। जी हां, शहद और लहसुन का मिश्रण आपकी एनर्जी बूस्ट करता है, जो यौन संबंधी परेशानियों को कम करता है। इसके साथ ही यह कई अन्य परेशानियों के लिए भी लाभकारी है। आइए जानते हैं लहसुन और शहद से सेहत को होने वाले लाभ क्या हैं?

एनर्जी को बूस्ट

लहसुन और शहद का सेवन करने से पुरुषों और महिला की एनर्जी बूस्ट हो सकती है।

खासतौर पर सेक्स के दौरान होने वाली एनर्जी की कमी को दूर करने में यह काफी लाभकारी हो सकता है।

लहसुन और शहद में काफी ज्यादा पोषक तत्व मौजूद होता है।

इसका सेवन करने के

लिए 3 से 4 चम्मच शहद में 2 से 3 लहसुन की कलियों को डुबोकर रखें। करीब 2 से 3 दिन बाद इससे लहसुन निकालकर खाएं। इससे आपकी एनर्जी बूस्ट होगी।

बढ़ाए स्पर्म काउंट

पुरुषों में होने वाली लो स्पर्म काउंट की परेशानी को दूर करने में लहसुन और शहद काफी हेल्दी होता है। रोजाना शहद में डुबोए हुए लहसुन का सेवन करने से स्पर्म काउंट में बढ़ोतरी की जा सकती है। यह आपके पिता बनने की चाहत को पूरी करने में असरदार है। अगर शहद में डुबोए हुए लहसुन नहीं है, तो आप इसे इंस्टेंट भी शहद में गर्म करके खा सकते हैं।

हार्मोन को संतुलित

मेनोपोज या फिर पुरुषों में होने वाली टेस्टोस्टेरोन हार्मोन की कमी को दूर करने में लहसुन और शहद फायदेमंद होती है। यह अंदरूनी रूप से शरीर की कमजोरी को दूर कर सकता है। साथ ही यौन इच्छाओं को भी बढ़ावा देता है। अगर आपके शरीर में किसी तरह का हार्मोनल बदलाव हो रहा है, तो आप रोजाना ब्रेकफास्ट से पहले इसका सेवन कर सकते हैं।

इम्यूनिटी को बूस्ट

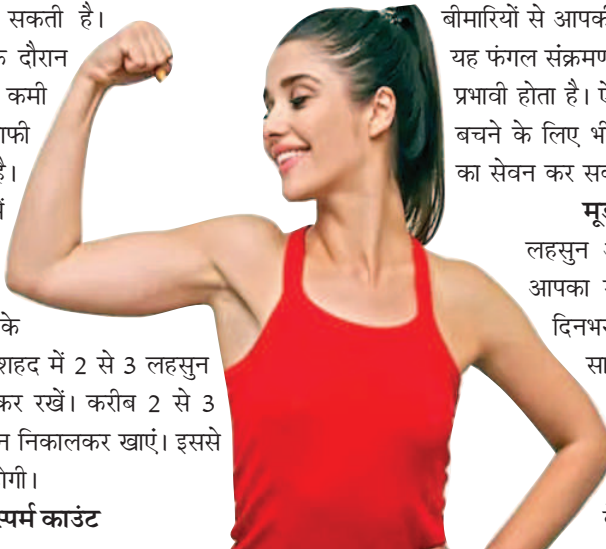
लहसुन और शहद में एंटीऑक्सीडेंट्स, एंटी-इंफ्लेमेटरी, एंटी वायरल, एंटी-बैक्टीरियल गुण भरपूर रूप से होता है, जो आपकी इम्यून पावर को बूस्ट करने में प्रभावी हो सकता है।

यह बदलते मौसम में होने वाली संक्रमण और फ्लू जैसी बीमारियों से आपकी सुरक्षा कर सकता है। साथ ही यह फंगल संक्रमण से भी आपको सुरक्षित रखने में प्रभावी होता है। ऐसे में आप मौसमी बीमारियों से बचने के लिए भी लहसुन और शहद के मिश्रण का सेवन कर सकते हैं।

मूड को बेहतर

लहसुन और शहद का सेवन करने से आपका मूड बेहतर हो सकता है। यह दिनभर की थकान को दूर करता है।

साथ ही शारीरिक कमजोरी से भी छुटकारा दिलाने में प्रभावी होता है। इसलिए अगर आप इसका सेवन करते हैं, तो आपका मूड बेहतर होगा।



नहीं घट रहा वजन तो डाइट में मशरूम को इस तरह करें शामिल मिलेगा गजब

का फायदा

आज हम आपको बताने जा रहे हैं कि मशरूम का सेवन किस तरह से करें, जिससे वजन को कम करने में मदद मिले। आज के समय में वजन का बढ़ना एक गंभीर समस्या बनता जा रहा है। वजन घटाने के लिए लोग हजारों तरीके अपनाते हैं, लेकिन फिर भी मोटापे से छुटकारा नहीं मिलता है।

वजन को कम करने के लिए लोग डाइटिंग, जिम ना जाने क्या-क्या करते हैं, लेकिन फिर भी मोटापा कम नहीं होता है। हालांकि वजन को कम करने के लिए घरेलू उपाय एक बेहतर तरीका है। वजन को कम करने के लिए मशरूम का सेवन बहुत फायदेमंद माना जाता है। इसमें कैलोरी की मात्रा कम होती है।

वजन को कम करने में मदद करती है मशरूम

साथ ही इसका सेवन से करने से वजन को कम करने में मदद मिलती है। इसमें विटामिन-बी, विटामिन-डी, प्रोटीन, फाइबर, कैल्शियम, पोटैशियम, जिंक, सेलेनियम और एंटीऑक्सीडेंट भरपूर मात्रा में पाए जाते हैं। इसलिए आज हम आपको बताने जा रहे हैं कि मशरूम का सेवन किस तरह से करें, जिससे वजन को कम करने में मदद मिले। चलिए जान लेते हैं...



1. बेकड मशरूम बेहतर तरीका

अगर आप भी अपना वजन घरेलू तरीके से कम करना चाहते हैं, तो इसके लिए आप मशरूम ब्राउन राइस को डाइट में शामिल कर सकते हैं। साथ ही आप इसे किसी दूसरे डिश के साथ भी बेक कर के जोड़ सकते हैं। इसका सेवन करने से आपको वजन को कम करने में मदद मिलेगी।

2. मशरूम सूप भी शानदार तरीका

वजन को कम करने के लिए मशरूम का सेवन बहुत असरदार होता है। इसके लिए आप मशरूम सूप का सेवन कर सकते हैं। साथ ही आप इसे प्याज, अदरक और लहसुन के साथ भी मिलाकर सेवन कर सकते हैं। नॉर्मल सूप में मशरूम को मिलाकर इसका सेवन किया जा सकता है। ये वजन को कम करने में मदद करता है।

3. मशरूम सलाद भी सही तरीका

अगर आप भी वजन को कम करने के लिए मशरूम का सेवन करना चाहते हैं, तो इसके लिए आप इसे सलाद के तौर पर डाइट में शामिल कर सकते हैं। इसके लिए आपको इसे तेज आंच पर हल्का सा पकाकर सलाद बनाना है। साथ ही आप इसकी सब्जी भी बना सकते हैं।

4. सुबह के नाश्ते में खाएं

वजन को कम करने के लिए आप मशरूम को सुबह के नाश्ते में खा सकते हैं। इससे आपको ज्यादा लाभ मिलेगा। साथ ही ये वजन को तेजी से कम करने में मदद करेगा।



ग्लोइंग स्किन से लेकर ब्लड शुगर कंट्रोल करने तक ये हैं बेसन के अनगिनत फायदे

आज हम आपको बेसन के फायदे बताने जा रहे हैं जिससे आपके शरीर को लाभ मिल सकें और आप हेल्दी रह सकें। चलिए जान लेते हैं...

आजकल हर कोई हेल्दी रहना चाहता है। इसके लिए लोग ना जाने कितने तरह के उपाय अपनाते हैं, लेकिन फिर भी खुद को हेल्दी नहीं रख पाते हैं। सेहत के लिए बेसन को भी फायदेमंद माना जाता है। इसमें भरपूर मात्रा में प्रोटीन, फाइबर, आयरन, मैग्नीशियम, पोटेशियम और जिंक जैसे



कई आवश्यक तत्व होते हैं, जो शरीर को लाभ देते हैं।

साथ ही बेसन में विटामिन-B भी होता है, जो पेट के लिहाज से लाभकारी होता है। इतना ही नहीं बल्कि इसमें भरपूर मात्रा में फाइबर होता है, जो कोलेस्ट्रॉल को कंट्रोल करने में मदद करता है। इसलिए आज हम आपको बेसन के फायदे बताने जा रहे हैं, जिससे आपके शरीर को लाभ मिल सकें और आप हेल्दी रह सकें। चलिए जान लेते हैं...

बेसन से शरीर को मिलेंगे ये लाभ

1. स्किन के लिए फायदेमंद

स्किन के लिए बेसन बहुत लाभकारी होता है। इसमें जिंक और विटामिन-E का मात्रा खूब होती है। साथ ही ये एक एंटीऑक्सिडेंट के रूप में काम करता है। बेसन से स्किन डैमेज होने से बचती है। इसके लिए आप इसका पैक लगा सकते हैं, जिससे आपकी स्किन पर ग्लो

आएगा।

2. डायबटीज के लिए भी लाभकारी

बेसन के सेवन से ब्लड शुगर लेवल को कंट्रोल किया जा सकता है। इसको कम कार्बोहाइड्रेट वाले खाद्य पदार्थों में गिना जाता है। साथ ही इसका ग्लाइसेमिक इंडेक्स कम

होता है। इसके सेवन से ब्लड शुगर लेवल नहीं बढ़ेगा। बेसन डायबटीज के मरीजों के लिए काफी फायदेमंद माना जाता है।

3. रेड ब्लड सेल्स को बढ़ाता है

बेसन में भरपूर मात्रा में विटामिन-B होता है। साथ ही इसमें थायमिन (बी1), राइबोफ्लेविन (बी2), नियासिन (बी3), विटामिन बी6 और फोलेट भी पाया जाता है। ये विटामिन्स पाचन तंत्र, नर्व सिस्टम और रेड ब्लड सेल्स को बढ़ाने में मदद करते हैं।

4. शरीर को मिलती है ताकत

बेसन के सेवन से शरीर को ताकत भी मिलती है। इसमें मैग्नीशियम, पोटैशियम, फास्फोरस आदि तत्व होते हैं, जो शरीर को ताकत देते हैं। साथ ही इसके सेवन से हड्डियों को मजबूती मिलती है। बेसन के सेवन से इन्सुलिटी भी मजबूत हो सकती है।

8 साल की उम्र 62 किलो वजन उठाने का रिकॉर्ड रोज 7 घंटे ट्रेनिंग, शिल्पा शेटी बोलीं-अपने से 20 गुना वजन उठाने वाली चींटी हो



मैं अर्शिया गोस्वामी, हरियाणा के पंचकूला की रहने वाली हूँ। आठ साल की हूँ, तीसरे क्लास में पढ़ती हूँ। जब पांच साल की थी तब दूसरे बच्चे गुड्डे-गुड्डियों से खेलते, लेकिन मुझे वजन उठाने और एक्सरसाइज करने में मजा आता। घंटों जिम में पसीना बहाना, वेट लिफ्टिंग करना, पॉवर लिफ्टिंग करना मेरा शगल है। लोग बोलते हैं कि तुम गॉड गिफ्टेड हो, दूसरी लड़कियों से अलग हो। लेकिन मैं ऐसा नहीं मानती। मुझे भी कार्टून देखना पसंद है, फिल्में देखती हूँ। बस वेटलिफ्टिंग के प्रति मेरे पैशन ने मुझे यहां पहुंचाया है।

कोविड के दौरान मम्मी-पापा को देख एक्सरसाइज करना शुरू किया

मेरे पापा अबनीश गोस्वामी जिम चलाते हैं। कोविड के समय जब जिम बंद हो गया तो पापा घर में ही एक्सरसाइज करते। मम्मी भी प्लैंक करती। तब मेरी उम्र पांच साल थी। पेरेंट्स को देखकर मैं भी एक्सरसाइज करती। एक्सरसाइज के दौरान जब म्यूजिक बजता, तो मैं डांस करने लगती। पापा

पुशअप करते या स्क्वैट करते तो मैं भी उनकी नकल करती। मम्मी जब 2 मिनट तक प्लैंक करती तो मैं 3 मिनट तक करके दिखाती। फिर पूरे घर को बताती कि मैंने इतनी देर तक प्लैंक किया है, इतने स्क्वैट्स किए, ये क्रंचेज किए।

जिम में वर्कआउट, पापा ने खुद से बनाए वेट्स

जब लॉकडाउन हट गया तो पापा मुझे जिम ले आए। शुरुआत मैं मैं घंटेभर ही प्रैक्टिस करती। जिम में जितने भी वेट्स थे, सब बड़े लोगों के लिए थे। तब पापा ने हल्के वेट्स बनाए। टायर का पंचकर बनाने वाले से लोहे की रॉड खरीद कर ले आए ताकि उसे मैं उठा सकूँ। कम वजन वाले वेट्स मार्केट में भी नहीं थे। जिम में 20 किलो के बारबेल थे जो मेरे लिए भारी थे। तब पापा ने जर्मन मेड पांच किलो का रॉड भी मंगाया, इसमें काफी पैसे खर्च करने पड़े। मसल्स पर किसी तरह का जोर न पड़े इसलिए आधा और एक किलो के प्लेट्स भी खरीदे। इस तरह पांच साल की उम्र से थोड़े-थोड़े वेट्स के साथ-साथ वेटलिफ्टिंग शुरू किया।

सगे-संबंधी, पड़ोसी कहते-हाईट रुक जाएगी

जब मैं जिम में घंटों प्रैक्टिस करती, पसीना बहाती तो मेरे दादा-दादी, पड़ोसी और यहां तक कि जिम में ही लोग कहते कि इस उम्र में इतनी एक्सरसाइज और वेट उठाना ठीक नहीं है। हाईट रुक जाएगी। लड़की के अंदरूनी अंगों पर भी बुरा असर पड़ सकता है। जब भी मुझे कभी बुखार लगता, सिर दर्द होता या पेट दर्द तो सभी ये कहते कि वेट उठाने से ऐसा हो रहा है। तब पापा ने इस पर काफी रिसर्च की। वह पता लगाते कि क्या वेटलिफ्टिंग करने का हाईट से क्या संबंध है। उन्होंने इस पर सर्टिफिकेशन कोर्स भी किया। पापा ने इन बातों पर ध्यान नहीं दिया और रेगुलर मेरी एक्सरसाइज पर फोकस किया।



हर दिन 7 घंटे प्रैक्टिस, 62 किलो वजन उठाकर बनाया रिकॉर्ड

सुबह तीन घंटे और शाम में चार घंटे प्रैक्टिस करती हूँ। हालांकि प्रैक्टिस के बीच में ब्रेक भी लेती हूँ ताकि शरीर पर



मेरा सपना है कि ओलिंपिक में गोल्ड मेडल जीत कर लाऊं। मुझे मीरा बाई चानू जैसा वेटलिफ्टर बनना है और देश का नाम रौशन करना है।

बुरा असर न पड़े। पहले पापा कोच के रूप में मुझे ट्रेन करते रहे लेकिन अब चंडीगढ़ के रहनेवाले कोच गुरमिल सर मुझे ट्रेनिंग दे रहे। जब मैं 6 साल 11 महीने की थी तब मैंने 45 किलो उजन उठाया। इस उम्र में सबसे कम उम्र की मैं डेडलिफ्टर बनी। यह रिकॉर्ड इंडिया बुक ऑफ रिकॉर्ड्स में दर्ज है।

62 किलो वजन उठाकर मैंने रिकॉर्ड बनाया है। इसके पहले 60 किलो का वजन उठाकर एशियाई रिकॉर्ड बनाया है। क्लीन एंड जर्क में 30 किलो और स्नैच में 25 किलो का रिकॉर्ड है। पिछले साल डिस्ट्रिक्ट वेटलिफ्टिंग कॉम्पिटिशन में मैं फर्स्ट रही थी जबकि स्टेट चैंपियनशिप में तीसरे स्थान पर रही थी। ये दोनों टूर्नामेंट मैंने अंडर 40 किलो कैटेगरी में खेला। जबकि इसमें सारे बच्चे मुझसे पांच से छह साल उम्र में बड़े थे। एक पॉवर लिफ्टिंग में, दो वेटलिफ्टिंग में टूर्नामेंट में अब तक भाग लिया है।

गिनीज बुक ऑफ वर्ल्ड रिकॉर्ड में नाम दर्ज कराने के लिए इंडियाज गॉट टैलेंट में जुलाई फर्स्ट वीक में मैंने परफॉर्म किया है। 30 सेकेंड्स में पहले 16 क्लींस थे, जिसे मैंने 17 क्लींस किया जो गिनीज बुक में दर्ज किया गया है। एक्ट्रेस शिल्पा शेट्टी और बादशाह मुझे वजन उठाता देख अचरज में पड़ गए। आज ही टीवी पर इसे कल ही टेलीकास्ट किया गया है। शिल्पा शेट्टी ने कहा कि तुम एक चींटी की तरह हो जो अपने से 20 गुना ज्यादा वजन उठाती है।

हर दिन एक लीटर दूध, डाइट का रखती हूँ ध्यान

मलाई, मक्खन, घी, पनीर और दूसरे डेयरी प्रोडक्ट्स लेती हूँ। हर दिन एक लीटर दूध पीती हूँ। चिकन और उबले हुए अंडे भी खाती हूँ।

बाकी घर में जो कुछ बनता है वो भी खाती हूँ। कभी चॉकलेट नहीं खाती और न ही जंक फूड। जब कोई रिलेटिव चॉकलेट लाकर देता है तो उसे भी फ्रिज में लाकर रख देती हूँ, लेकिन खाती नहीं।

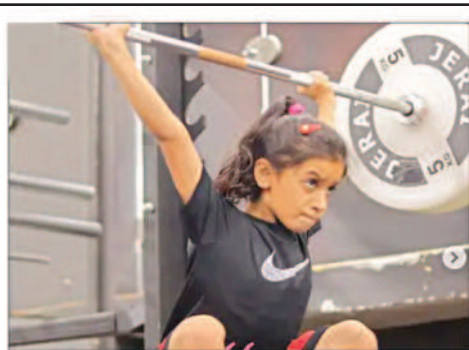
स्कूल से मिला स्पेशल परमिशन, मेरे लिए विशेष टीचर

मैं पंचकूला के ब्राइट स्कूल में पढ़ती हूँ। लेकिन वेटलिफ्टिंग के चलते स्कूल ने मेरे लिए विशेष व्यवस्था की है। मैं सुबह 11.30 बजे स्कूल जाती हूँ और दोपहर 1.30 बजे छुट्टी हो जाती है। ये दो घंटे मुझे स्पेशल टीचर पढ़ाती हैं। दोपहर 2 से लेकर 6 बजे तक मैं फिर जिम में ट्रेनिंग करने जाती हूँ। 6.30 से लेकर 9 बजे तक ट्यूशन के लिए जाती हूँ जहां मैं सारे कोर्सेज पूरे कर पाती हूँ।

टीचर्स और सारे फ्रेंड्स कहते हैं कि अर्शिया इसी तरह प्रैक्टिस करो, हमें तुम पर गर्व है।

इंस्टाग्राम पर चार लाख से अधिक फॉलोअर, दो कंपनियों से स्पॉन्सरशिप

मेरे इंस्टाग्राम पर चार लाख से अधिक फॉलोअर्स हैं। अकाउंट पापा ने बनाया और हर दिन मेरे प्रैक्टिस की वीडियो डालते। धीरे-धीरे व्यूज और लाइक्स बढ़ते चले गए। अब तो



मैं अपनी उम्र की लड़कियों से कहना चाहती हूँ कि वेटलिफ्टिंग के लिए कोचिंग जरूरी है। आपके अंदर लगन और एक्सरसाइज करने का माद्दा हो तभी वेटलिफ्टिंग करें।

सोशल मीडिया पर मुझे वंडर गर्ल कहा जाता है। लोग मेरे वेटलिफ्टिंग को देखकर दांतों तले उंगलियां दबाते हैं।

मुझे मसलबेज और जेराई फिटनेस ब्रांड से स्पॉन्सरशिप मिली है। यशराज फिल्म की ओर से एक मूवी के लिए ऑडिशन भी दिया है। चीन और कोरिया से मुझे कोचिंग देने का ऑफर हुआ है। लेकिन मैं अपने देश में ही रहकर ट्रेनिंग लेना चाहती हूँ।

ओलिंपिक में गोल्ड मेडल जीतना मेरा सपना, मीरा बाई चानू जैसा बनूंगी

मेरा सपना है कि ओलिंपिक में गोल्ड मेडल जीत कर लाऊं। सबसे कम उम्र की ओलिंपिक गोल्ड मेडलिस्ट बनकर दिखाऊंगी। मुझे मीरा बाई चानू जैसा वेटलिफ्टर बनना है और देश का नाम रौशन करना है। मैं ताईक्वांडो भी सीखती हूँ। इंटर स्कूल कॉम्पिटिशन में 5 मेडल भी जीत चुकी हूँ।

बिना कपड़ों के सोना कितना फायदेमंद?



हम आपको रात में बिना कपड़ों के सोने के फायदों के बारे में बताने जा रहे हैं। चलिए जान लेते हैं...

कुछ लोग ऐसे होते हैं, जिनको सोना बहुत ज्यादा पसंद होता है। कई बार खराब जीवनशैली की वजह से नींद पूरी नहीं हो पाती है और इसका सीधा असर सेहत पर होता है। इसलिए कहते हैं कि हर एक काम की तरह नींद भी पूरी होनी चाहिए।

हेल्दी हेल्थ के लिए कम से कम 7 से 8 घंटे की नींद लाभदायक मानी जाती है। हालांकि आजकल का लाइफस्टाइल इतना बिजी हो गया है कि भरपूर नींद लेना मुश्किल हो जाता है। इसके साथ ही नींद ना आने के कई कारण हो सकते हैं, जैसे- देर रात तक जागना, दिन में अधिक सोना, भूखे पेट सोना आदि।

रुक सकती है मसल्स की रिकवरी

सेहत के लिहाज से देखा जाए तो सोते समय आपके मसल्स टिश्यूज रिपेयर होते हैं। वहीं, अगर आप नींद नहीं लेते हैं तो इससे मसल्स की रिकवरी रुक सकती है। इसके लिए भरपूर नींद लेना जरूरी होता है। लेकिन क्या आप जानते हैं कि रात को बिना कपड़ों के सोना सेहत के लिए ज्यादा फायदेमंद होता है। इसलिए आज हम आपको रात में बिना कपड़ों के सोने के फायदों के बारे में बताने जा रहे हैं। चलिए जान लेते हैं...

वजन को कम करने में करता है मदद

आजकल वजन का बढ़ना बहुत ही आम सी परेशानी बन गया है। इसके लिए कहीं ना कहीं नींद का पूरा ना होना भी एक कारण हो सकता है। दरअसल, अगर आप भरपूर नींद नहीं लेते हैं, तो इससे कॉर्टिसोल का लेवल बढ़ सकता है। इससे शुगर वाले फूड खाने का मन हो सकता है।

वजन बढ़ने और मोटापे का कारण बन सकती है कम नींद

वहीं, कम नींद पुरुष और महिला दोनों में ही वजन बढ़ने और मोटापे का कारण हो सकती है। इसके लिए आप बिना कपड़े पहने सो सकते हैं। इससे शरीर को रात में नेचुरल ठंडक मिलेगी और आपको एक बेहतर नींद मिलेगी। वहीं, अगर शरीर ठंडा रहता है तो इससे कैलोरी-बर्निंग कैपेसिटी बढ़ती है।

रात में बिना कपड़ों के सोने के अन्य फायदे

1. हार्ट और डायबिटीज के खतरे को कम करता है

अक्सर ऐसा होता है कि अगर आप नींद पूरी नहीं करते हैं, तो इससे हार्ट डिजीज का खतरा बढ़ जाता है। इतना ही नहीं बल्कि ये डायबिटीज के खतरे को भी बढ़ा सकता है। इसलिए नींद को पूरा करना बहुत जरूरी होता है। इसके लिए आप कपड़े उतारकर सो सकते हैं। ये दिल से जुड़े रोग और डायबिटीज के खतरे को कम करने में मदद करता है।

2. आत्मविश्वास को बढ़ाता है

अगर आप रात में कपड़े उतारकर सोते हैं, तो इससे आत्मविश्वास को बढ़ावा मिलता है। इससे आप रिलेक्स महसूस करेंगे और ये आपका कॉन्फिडेंस बढ़ाने में भी मदद करता है।

3. स्ट्रेस और एंजाइटी को कम करता है

अच्छी और भरपूर नींद लेने से आप स्ट्रेस और एंजाइटी से दूर रहते हैं। वहीं, इससे आपका स्ट्रेस लेवल कम होने में मदद मिलेगी।

4. स्किन के लिए भी फायदेमंद

अगर नींद पूरी नहीं होती है, तो इससे स्किन पर भी असर पड़ता है। नींद न मिलने से आंखों के नीचे डार्क सर्किल हो जाते हैं। पर्याप्त नींद आपकी त्वचा को स्वस्थ रखने में मददगार है। इसके लिए बिना कपड़ों के सोने से आपको फायदा मिल सकता है।

मैट-फिनिश आईलाइनर लगाने का ये है सही तरीका



मैट-फिनिश आईलाइनर का आकर्षण

मैट आईलाइनर अपनी गैर-चमकदार, मखमली बनावट के कारण अलग दिखते हैं। वे क्लासिक आईलाइनर लुक में एक आधुनिक मोड़ लाते हैं, जिससे वे उन लोगों के बीच पसंदीदा बन जाते हैं जो अपने मेकअप रूटिन के साथ प्रयोग करना चाहते हैं। मैट फिनिश आकर्षक अपील बनाए रखते हुए सुंदरता का स्पर्श जोड़ती है, जो उन्हें विभिन्न अवसरों के लिए बहुमुखी बनाती है।

मैट-फिनिश आईलाइनर के लाभ

उन्नत दीर्घायु

मैट आईलाइनर की असाधारण विशेषताओं में से एक उनकी प्रभावशाली लंबी उम्र है। दिन भर में इनके खराब होने या फीके पड़ने की संभावना कम होती है, जिससे आपको एक विश्वसनीय आई मेकअप लुक मिलता है जो व्यस्त कार्यक्रम के दौरान भी बरकरार रहता है।

गहन रंग अदायगी

मैट आईलाइनर समृद्ध और गहन रंग का लाभ प्रदान करते हैं। चमक की अनुपस्थिति रंगद्रव्य को अधिक प्रमुखता से उजागर करने की अनुमति देती है, जिससे आपकी पलक के विपरीत एक आकर्षक कंट्रास्ट बनता है और आपकी आंखों के मेकअप के समग्र प्रभाव में वृद्धि होती है।

बहुमुखी शैलियाँ

मैट आईलाइनर शैलियों की एक विस्तृत श्रृंखला का पता लगाने की स्वतंत्रता प्रदान करते हैं। चाहे आप सूक्ष्म, पतली रेखा या बोल्ड, नाटकीय विंग पसंद करते हों, मैट आईलाइनर अपनी मखमली फिनिश से समझौता किए बिना आपके वांछित लुक को अपना सकते हैं। अपने लिए सही मैट-फिनिश आईलाइनर कैसे चुनें

अपनी आंखों के आकार पर विचार करें विशिष्ट आईलाइनर तकनीकों से विभिन्न आंखों के आकार को लाभ होता है। चाहे आपकी आंखें बादाम के आकार की, गोल या हुड वाली हों, एक मैट आईलाइनर स्टाइल है जो आपकी आंखों के आकार को बढ़ा सकता है और उन्हें आकर्षक बना सकता है।

पेंसिल बनाम तरल बनाम जेल

मैट आईलाइनर पेंसिल, लिक्विड और जेल सहित विभिन्न फॉर्मूलेशन में उपलब्ध हैं।

अपनी आवश्यकताओं के लिए सही फॉर्मूला

चुनते समय अपने कौशल स्तर और पसंदीदा आवेदन पद्धति पर विचार करें।

वर्णक रेंज

गहरे काले रंग से लेकर जीवंत रंगों तक उपलब्ध मैट आईलाइनर की विस्तृत श्रृंखला देखें। ऐसा रंग चुनें जो आपकी आंखों के रंग और समग्र मेकअप शैली से मेल खाता हो।

मैट आईलाइनर लगाने से पहले, सुनिश्चित करें कि आपकी पलक साफ और प्राइमेड हैं। यह एक चिकना कैनवास बनाता है और आईलाइनर को बेहतर ढंग से चिपकने में मदद करता है, जिससे दाग लगने से बच जाता है।

विंग्ड लुक में महारत हासिल करना

परफेक्ट विंग्ड आईलाइनर बनाना एक चुनौती हो सकती है, लेकिन अभ्यास और सही तकनीक के साथ, आप एक फ्लॉलेस विंग्ड लुक पा सकती हैं जो आपकी आंखों को निखारता है।

अन्य मेकअप के साथ मिश्रण

मैट आईलाइनर अन्य मेकअप उत्पादों के साथ सहजता से मिश्रित हो जाते हैं। अलग-अलग आईशैडो टेक्सचर और फिनिश के साथ प्रयोग करके आश्चर्यजनक आई लुक बनाएं जो सहजता से मेल खाते हों।

अपनी ब्यूटी किट को नया रूप दें और पुरस्कार पाएं अपनी ब्यूटी किट में मैट-फिनिश आईलाइनर जोड़कर, आप न केवल अपने मेकअप कलेक्शन को बढ़ा रही हैं, बल्कि खुद को पुरस्कार के लिए भी तैयार कर रही हैं। कई सौंदर्य खुदरा विक्रेता वफादारी कार्यक्रम पेश करते हैं जो आपको भविष्य की खरीदारी पर अंक या छूट अर्जित करने की अनुमति देते हैं।

आपके बालों का झड़ना रोक सकता है प्याज

बालों का झड़ना एक आम चिंता है जिससे दुनिया भर में लाखों लोग प्रभावित हैं। तनाव, खराब पोषण, हार्मोनल असंतुलन और पर्यावरण प्रदूषण जैसे विभिन्न कारक इस समस्या में योगदान करते हैं। जबकि कई व्यावसायिक बाल देखभाल उत्पाद हैं जो बालों के झड़ने से निपटने का दावा करते हैं, कुछ प्राकृतिक उपचारों ने अपनी प्रभावशीलता और सामर्थ्य के कारण लोकप्रियता हासिल की है। आज आपको बताएंगे बालों के लिए प्याज का उपयोग करने से बालों के झड़ने से कैसे महत्वपूर्ण राहत मिल सकती है। बालों के लिए प्याज के फायदों के पीछे का विज्ञान:-

प्याज न केवल कई व्यंजनों का मुख्य घटक है बल्कि इसमें उल्लेखनीय औषधीय गुण भी हैं। जब बालों के स्वास्थ्य की बात आती है, तो प्याज सल्फर, क्वेरसेटिन और अन्य एंटीऑक्सीडेंट का एक समृद्ध स्रोत है जो स्वस्थ बालों के रोम को बनाए रखने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं। कोलेजन उत्पादन के लिए सल्फर आवश्यक है, जो बालों की संरचना का एक महत्वपूर्ण घटक है। दूसरी ओर, क्वेरसेटिन खोपड़ी में रक्त परिसंचरण को बेहतर बनाने में मदद करता है, जिससे बालों की जड़ों तक बेहतर पोषक तत्व पहुंचाना सुनिश्चित होता है।

प्याज बालों के झड़ने से निपटने में कैसे मदद करता है:-

बालों के रोम को मजबूत बनाना: प्याज में मौजूद सल्फर सामग्री बालों के रोम को मजबूत करने में मदद करती है, जिससे बालों का टूटना और गिरना कम हो जाता है। मजबूत बालों के रोम स्वस्थ बालों का विकास करते हैं और कमजोर या क्षतिग्रस्त बालों के कारण बालों का गिरना कम करते हैं।

बालों के पुनर्विकास को बढ़ावा देना: अध्ययनों से पता चलता है कि प्याज का रस एलोपेसिया एरीटा (एक ऐसी स्थिति जो बालों के झड़ने का कारण बनती है) के कुछ मामलों में बालों के पुनर्विकास को प्रोत्साहित कर सकता है। प्याज में मौजूद एंटीऑक्सीडेंट और सल्फर स्कैल्प को पोषण देते हैं, जिससे नए बालों के विकास को बढ़ावा मिलता है।

स्कैल्प की सूजन को कम करना: प्याज में एंटी-इंफ्लेमेटरी गुण होते हैं जो स्कैल्प को आराम पहुंचा सकते हैं और सूजन को कम कर सकते हैं। सिर की सूजन के कारण बाल झड़ सकते हैं और प्याज इस समस्या का समाधान करके बालों के विकास के लिए एक स्वस्थ वातावरण बनाए रखने में मदद करता है।

बालों के झड़ने के उपाय के रूप में प्याज का उपयोग



करें:-प्याज के बाल बढ़ाने वाले लाभों का उपयोग करने के कई तरीके हैं:

प्याज का रस स्कैल्प उपचार:-

एक मध्यम आकार के प्याज को छीलकर काट लें। प्याज के टुकड़ों को पीसकर बारीक पेस्ट बना लें। मलमल के कपड़े या छलनी का उपयोग करके पेस्ट से रस निकालें।

प्याज के रस को सीधे अपने स्कैल्प पर लगाएं और धीरे-धीरे गोलाकार गति में मालिश करें।

हल्के शैम्पू से अच्छी तरह धोने से पहले इसे 30-60 मिनट के लिए छोड़ दें।

प्याज और नारियल तेल हेयर मास्क:-

3-4 बड़े चम्मच प्याज के रस में 2 बड़े चम्मच नारियल का तेल मिलाएं।

पूर्ण कवरेज सुनिश्चित करते हुए मिश्रण को अपने सिर और बालों पर लगाएं।

अवशोषण बढ़ाने के लिए कुछ मिनट तक अपने सिर की धीरे-धीरे मालिश करें।

अपने बालों को शॉवर कैप से ढकें और मास्क को 1-2 घंटे के लिए लगा रहने दें।

इसे सौम्य शैम्पू से धो लें और हमेशा की तरह कंडीशन करें।

प्याज और शहद से बाल धोएं:

2 बड़े चम्मच प्याज के रस में 1 बड़ा चम्मच शहद मिलाकर प्याज के रस का घोल तैयार करें।

अपने बालों को शैम्पू करने के बाद इस मिश्रण को अपने स्कैल्प और बालों पर लगाएं।

अच्छी तरह से धोने से पहले इसे 5-10 मिनट तक लगा रहने दें।

चार ऐसी सब्जियां जिन्हें आपको कभी कच्चा नहीं खाना चाहिए



कच्ची सब्जियाँ खाने के खतरे

जबकि कच्ची सब्जियाँ विटामिन, खनिज और एंजाइमों से भरपूर होती हैं, कुछ में प्राकृतिक विषाक्त पदार्थ या एंटी-पोषक तत्व हो सकते हैं जो उचित तैयारी के बिना सेवन करने पर हानिकारक हो सकते हैं। सब्जियाँ पकाने से ये यौगिक टूट जाते हैं, जिससे वे उपभोग के लिए सुरक्षित हो जाते हैं और उनके पोषक तत्वों का अवशोषण बढ़ जाता है।

1. आलू- स्टार्च पहेली

कच्चे आलू में स्टार्च होता है जिसे पचाना मुश्किल होता है, जिससे संभावित रूप से पाचन संबंधी परेशानी हो सकती है। आलू पकाने से ये स्टार्च बेअसर हो जाते हैं, जिससे आपके पेट पर असर करना आसान हो जाता है।

2. राजमा- विषाक्त यौगिक

कच्चे राजमा में लेक्टिन नामक विष होता है, जो मतली, उल्टी और दस्त का कारण बन सकता है। राजमा उबालने से लेक्टिन नष्ट हो जाता है, जिससे यह सुनिश्चित हो जाता है कि वे खाने के लिए सुरक्षित हैं।

3. पालक- ऑक्सालिक एसिड संबंधी चिंताएँ

पालक में ऑक्सालिक एसिड होता है, जो कैल्शियम के

अवशोषण में बाधा डाल सकता है और अत्यधिक सेवन करने पर गुर्दे की पथरी का कारण बन सकता है। पालक को पकाने से ऑक्सालिक एसिड की मात्रा कम हो जाती है, जिससे यह एक स्वास्थ्यवर्धक विकल्प बन जाता है।

4. बैंगन-सोलनिन को वश में करना

बैंगन में सोलनिन होता है, जो एक कड़वा स्वाद वाला और



संभावित रूप से जहरीला यौगिक है। बैंगन पकाने से न केवल सोलनिन खत्म होता है बल्कि उनका स्वाद और पोषक तत्व भी बढ़ता है।

सब्जियाँ पकाने के फायदे

सब्जियाँ पकाने से अनेक लाभ मिलते हैं:

पोषक तत्वों का विमोचन: गर्मी कोशिका की दीवारों को तोड़ देती है, जिससे पोषक तत्व अधिक सुलभ हो जाते हैं। पाचन में आसानी: खाना पकाने से रेशे नरम हो जाते हैं, जिससे पाचन में मदद मिलती है।

उन्नत स्वाद: खाना पकाने से सब्जियों में स्वादिष्ट स्वाद



आ सकते हैं।

जबकि कच्चे खाद्य आंदोलन ने लोकप्रियता हासिल की है, कच्ची सब्जियों का सेवन करते समय सावधानी बरतना महत्वपूर्ण है। इन चार महत्वपूर्ण सब्जियों - आलू, राजमा, पालक, और बैंगन - को पकाने से यह सुनिश्चित हो सकता है कि आप संभावित स्वास्थ्य खतरों के जोखिम के बिना उनके पोषण संबंधी लाभों का आनंद ले सकते हैं।



गोवा की बबलिंग झील जहां उठते रहते हैं बुलबुले



अक्सर हम सोचते हैं कि गोवा में केवल बीच ही हैं, केवल समुद्री एक्टिविटी ही हैं। ये बीच, वो बीच, ये एक्टिविटी, वो एक्टिविटी और गोवा खत्म। जबकि ऐसा नहीं है। यहां पश्चिमी घाट के बहुत ऊंचे-ऊंचे पर्वत हैं और ऊंचाई से गिरते जलप्रपात भी हैं। गोवा की पूर्वी सीमा पर कर्नाटक और महाराष्ट्र से लगते क्षेत्रों में पर्वतों के साथ-साथ घने जंगल भी हैं। इतने घने जंगल कि जमीन तक सूरज की रोशनी भी नहीं पहुंच पाती। पर्वतीय और जंगली गोवा का यह रूप आपको बड़ा पसंद आएगा। ज्यादातर लोग गोवा जाकर और समुद्र देखकर लौट आते हैं, जबकि समुद्र के अलावा भी गोवा बहुत बड़ा है। यहां पर ऐसे प्राकृतिक रहस्यमय स्थल भी हैं, जो आपको अपनी अद्वितीयता से मोहित कर देते हैं। गोवा के नेत्रावली गांव में स्थित बबलिंग झील भी एक ऐसा ही रहस्यमय स्थल है। स्थानीय लोग इसे बुडबुडया तालाब भी कहते हैं। क्योंकि यह वास्तव में एक झील नहीं है, बल्कि एक छोटा-सा तालाब है, जिसमें ग्रेनाइट चट्टानों का प्रयोग किया गया है।

इसे 'बबलिंग' नाम इसलिए प्राप्त हुआ है, क्योंकि इस कुंड के पानी में निरंतर बुलबुले उभरते रहते हैं। यह रहस्यमय घटना इस जगह को बहुत आकर्षक बनाती है। यहां एक मंदिर भी है और यह स्थानीय लोगों की आस्था का केंद्र भी है। बबलिंग लेक में बहुत सारी मछलियां भी हैं, जो आपके पैर डालकर बैठते ही पहले शर्माती हैं, फिर पैर की मृत त्वचा चट कर जाती हैं। इस प्रकार फिश पेडीक्योर भी हो जाता है। अभी यह स्थान प्रसिद्ध नहीं है और भीड़ भी नहीं होती, लेकिन हो सकता है कि जब यह स्थान प्रसिद्ध हो जाएगा, तो पानी में पैर डालने

पर पाबंदी भी लग जाए।

बुलबुलों की यह अद्वितीय रूपरेखा दरअसल प्राकृतिक ऊर्जा के प्रकटीकरण को दर्शाती है, जो सतत उभरती रहती है। बच्चों के साथ-साथ वयस्कों के लिए भी यह स्थल काफी मजेदार है, क्योंकि यहां बुलबुलों के बनते हुए विचित्र खेल का आनंद लिया जा सकता है।

नेत्रावली वाइल्डलाइफ सेंचुरी

बबलिंग झील असल में नेत्रावली वाइल्डलाइफ सेंचुरी में स्थित है। यहां पर मैदान समाप्त हो जाते हैं और पश्चिमी घाट के पहाड़ आरंभ हो जाते हैं। ये सदाबहार घने वर्षावन के पहाड़ हैं। यहां के घने जंगल और प्राकृतिक वातावरण

वन्यजीवों के लिए एक आदर्श आवास प्रदान करते हैं। वन्यजीवों में तेंदुआ, बाइसन, चौसिंगा, भालू आदि मिलते हैं। यह सेंचुरी बर्डवाचिंग के लिए भी फेमस है। यहां पर आपको विभिन्न प्रकार के पक्षियों की दुनिया दिखाई देती है, जैसे कि हॉर्नबिल, फ्लाइकैचर आदि। उसगालीमल- अब जब आप बबलिंग लेक आ ही गए हैं, तो इससे 15 किमी दूर एक और विशिष्ट स्थान की भी यात्रा कर लीजिए। यह है उसगालीमल। यहां कुशावती नदी के किनारे चट्टानों पर कुछ संरचनाएं बनी हैं। भारतीय पुरातत्व विभाग के अनुसार ये 4,000 से 6,000 साल पुराने स्ट्रक्चर हैं। इन्हें आदिमानवों ने बनाया है और इनमें विचित्र ज्यामितीय संरचनाएं, गाय, बाइसन, मनुष्य आदि को चट्टानों पर खोदकर बनाने का प्रयास किया गया है।

कैसे पहुंचें? मडगांव से बबलिंग लेक की दूरी 45 किमी है, दाबोलिम एयरपोर्ट से 70 किमी, पणजी से 80 किमी और पलोलम बीच से केवल 30 किमी है। पलोलम से वैसे तो पब्लिक ट्रांसपोर्ट भी मिल जाता है, लेकिन यहां पहुंचने के लिए टैक्सी करके जाना बेहतर है। वैसे गोवा में किराये पर बाइक व स्कूटी भी मिल जाती हैं, जो गोवा घूमने का सबसे अच्छा साधन होता है।

कब जाएं

जून से सितंबर तक खूब बारिश होती है, हालांकि गोवा के वाटरफॉल्स देखने का बेस्ट समय भी मानसून ही होता है, लेकिन अगर आप वाटरफॉल्स के शौकीन नहीं हैं, तो मानसून में आने से बचिए। अक्टूबर से फरवरी का समय गोवा घूमने का सर्वोत्तम समय होता है।

जीवन में बदलाव केवल कर्म से ही आते हैं



कर्म संकल्प और अनुशासन खोजते हैं यदि नए अवसर पाना चाहते हैं तो जो किया जा सकता है उस पर ध्यान देना होगा, जो नहीं किया जा सकता उसकी चिंता छोड़नी होगी। अपना समय और ऊर्जा अनावश्यक चीजों पर, दूसरों को दोषी ठहराने में, बदला लेने या पुरानी गलतियों पर रोने में नष्ट नहीं करना है। कोई बदलाव सिर्फ आकलन से नहीं आ सकता। वह कर्म से आता है और कर्म संकल्प एवं अनुशासन खोजता है।

महत्वपूर्ण कामों से मिलती है सफलता

हमारी दिनचर्या इस तरह की होती है कि हमारे सामने जो काम आता है, हम उसे करने लगते हैं। एक महत्वाकांक्षी व्यक्ति को इस बारे में सतर्क रहना चाहिए क्योंकि सफलता पाने के लिए बहुत आवश्यक है कि सबसे महत्वपूर्ण काम पहले किए जाएं। सफलता हमेशा महत्वपूर्ण कामों से मिलती है। इसलिए अपनी प्राथमिकताएं स्पष्ट करें। अपना समय महत्वहीन कामों

में न गंवाएं। लोगों के विचारों से तुरंत प्रभावित न हों अधिकांश लोग दूसरों की राय से प्रभावित होते हैं। वो अपने लिए सोचने का काम नहीं कर पाते। दूसरों की सलाह पर ध्यान देते हैं।

यदि आप दूसरों के विचारों से प्रभावित हैं, तो आपकी खुद की कोई इच्छा नहीं होगी। यदि आपका अपना मस्तिष्क और मन है, तो इसका प्रयोग करें। स्वयं निर्णय लें। दुनिया को बताएं कि आपका क्या करने का इरादा है। सलाह देने वाले लोगों से दूर रहें।

असफलता ही आपको सफल बनाएगी

सफल लोग असफलता का स्वागत करते हैं। असफल होने पर रोते नहीं हैं। निराश नहीं होते। असफलता के कारणों का गंभीरता से अध्ययन करते हैं। उसका समाधान कर आगे बढ़ते हैं। असफलता को सफलता की सीढ़ी बनाकर आगे चलते जाते हैं। सफलता की राह में असफलता रूपी स्टॉप आते रहते हैं। लेकिन एक दिन असफलता ही आपको सफल बनाती है।

सबसे बड़े दुख वो होते हैं जो हम स्वयं को देते हैं - **सोफोकलीज**



1. गलती हर आदमी करता है। लेकिन एक अच्छा आदमी अपनी गलतियों को मान लेता है और उसे सुधारने की लगातार कोशिश करता है। घमंड किसी अपराध से कम नहीं होता।
2. यदि हम हमेशा एक दूसरे की ईमानदारी से मदद करते रहेंगे तो किसी को भाग्य देखने की जरूरत ही नहीं पड़ेगी।
3. धोखे से सफल होने से कहीं बेहतर होता है सम्मान के साथ असफल हो जाना।
4. जहां बुद्धिमानी होगी वहां शब्द भी कम होंगे। बुद्धिमान लोगों की निशानी है कि वो बहुत कम शब्दों में अपनी बात रखते हैं।
5. सबसे बड़े दुख वो होते हैं, जो हम अनजाने में स्वयं को ही देते रहते हैं।
6. केवल एक ही शब्द है जो हमें जीवन के हर सुख-दुख से मुक्त कर देता है... और वो शब्द है प्रेम।
7. दयालुता से ही दयालुता पैदा हो सकती है।
8. यदि शरीर को गुलाम समझते हैं, तो भी दिमाग तो स्वतंत्र ही है।

अच्छे से बिताया गया दिन सुखद नींद लाता है - **लियोनार्डो डा विंची**

1. जो व्यक्ति काम करने के तरीके या उसकी थ्योरी समझे बिना प्रैक्टिस करने लगता है, उसकी स्थिति ऐसे नाविक की तरह होती है, जिसे यह मालूम नहीं होता कि जाना किस दिशा में है।
2. आप दिन में 24 घंटे कुछ नया सीख रहे हैं तो भी दिमाग को थकान नहीं होगी।
3. असली खुशी का अनुभव करने के लिए चीजों को समझना शुरू कीजिए।
4. इंसान को सबसे बड़ा धोखा अपने विचारों से ही मिलता है।
5. एक अच्छा और समझदार व्यक्ति सिर्फ ज्ञान की खाहिश रखता है।
6. जानकारी होना ही काफी नहीं है, उसे काम में भी लेना सीखें। इसी तरह काम करने की इच्छा रखना काफी नहीं है, आगे आएँ और काम करके दिखाएँ।
7. एक अच्छी तरह से बिताया दिन सुखद नींद लेकर आता है।
8. कला कभी खत्म नहीं होती, उसे बस त्याग दिया जाता है।



9. सबसे बड़ी खुशी समझने की खुशी है।
10. अंत की तुलना में शुरुआत में विरोध करना आसान होता है।
11. जो आप नहीं समझते, यदि उसकी प्रशंसा करते हैं तो बुरा करते हैं, लेकिन अगर निंदा करते हैं तो और भी बुरा करते हैं।
12. जो सदाचार बोता है वो ही सम्मान काटता है।

क्या रात में दाल-चावल खाना है खतरनाक?

समग्र स्वास्थ्य और कल्याण को बनाए रखने में आहार महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। हम अपने भोजन के संबंध में जो विकल्प चुनते हैं, वह हमारे शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य पर महत्वपूर्ण प्रभाव डाल सकता है। उपलब्ध कई आहार विकल्पों में से, रात में दाल और चावल का सेवन कई संस्कृतियों में एक आम बात है। हालाँकि, इस बारे में सवाल उठे हैं कि क्या इस संयोजन का स्वास्थ्य पर प्रतिकूल प्रभाव पड़ सकता है। इस लेख का उद्देश्य रात में दाल और चावल के सेवन के संभावित प्रभावों की पड़ताल करना और सुरक्षित और संतुलित आहार विकल्प बनाने के लिए दिशानिर्देश प्रदान करना है।

दालें और चावल: दालें, जिन्हें फलियां भी कहा जाता है, में विभिन्न प्रकार के पौधे-आधारित खाद्य पदार्थ जैसे दाल, सेम, छोले और मटर शामिल हैं। वे प्रोटीन, आहार फाइबर, विटामिन और खनिज सहित आवश्यक पोषक तत्वों से भरपूर हैं। दूसरी ओर, चावल कई संस्कृतियों का मुख्य अनाज है और कार्बोहाइड्रेट का एक महत्वपूर्ण स्रोत है, जो विभिन्न शारीरिक कार्यों के लिए ऊर्जा प्रदान करता है।

रात में दाल और चावल खाना: फायदे और नुकसान

पोषण संबंधी सामग्री: दालें और चावल दोनों ही मूल्यवान पोषक तत्व प्रदान करते हैं जो संतुलित आहार में योगदान कर सकते हैं। दालें पर्याप्त मात्रा में प्रोटीन प्रदान करती हैं, जो ऊतकों की मरम्मत और समग्र विकास के लिए आवश्यक है। चावल एक कार्बोहाइड्रेट युक्त भोजन है जो दैनिक गतिविधियों के लिए आवश्यक ऊर्जा प्रदान करता है।

तृप्ति: दाल और चावल का संयोजन तृप्ति और तृप्ति की भावना पैदा कर सकता है, जो अधिक खाने से रोक सकता है और वजन प्रबंधन में योगदान कर सकता है।

दोष: पाचन संबंधी चिंताएँ: दालों में जटिल कार्बोहाइड्रेट होते हैं जो कुछ व्यक्तियों के लिए गैस और सूजन का कारण बन सकते हैं, खासकर अगर ठीक से तैयार न किए गए हों। इसके अलावा, सोने से पहले भारी भोजन करने से अपच और नींद में खलल पड़ सकता है।

रक्त शर्करा का स्तर: जबकि दालों में अपेक्षाकृत कम ग्लाइसेमिक इंडेक्स (जीआई) होता है, चावल में उच्च जीआई हो सकता है, जिससे संभावित रूप से रक्त शर्करा के स्तर में तेजी से वृद्धि हो सकती है। यह चिंता का विषय हो सकता है, खासकर मधुमेह वाले व्यक्तियों के लिए।

सुरक्षित आहार विकल्प बनाना

1. भाग नियंत्रण:

अधिक खाने से रोकने और पोषक तत्वों का संतुलित सेवन सुनिश्चित करने के लिए उचित हिस्से का आकार

बनाए रखना महत्वपूर्ण है। असुविधा और संभावित पाचन समस्याओं से बचने के लिए रात में बड़ी मात्रा में दाल और चावल खाने से बचें।

2. भोजन का समय:

जब आपका चयापचय अधिक सक्रिय होता है तो दिन की शुरुआत में भारी भोजन करने की सलाह दी जाती है। रात में हल्का भोजन खाने से पाचन बेहतर हो सकता है और नींद की गुणवत्ता में सुधार हो सकता है।

3. संतुलित संयोजन:

संपूर्ण पोषण सुनिश्चित करने के लिए अपने भोजन में विभिन्न प्रकार के खाद्य समूहों को शामिल करें। एक संतुलित और पौष्टिक भोजन बनाने के लिए सब्जियों और लीन प्रोटीन के साथ दाल और चावल का सेवन करें।

4. तैयारी के तरीके:

पाचन संबंधी परेशानी पैदा करने की उनकी क्षमता को कम करने के लिए दालों को ठीक से तैयार करना आवश्यक है। उन्हें भिगोने, अंकुरित करने या अच्छी तरह से पकाने से जटिल कार्बोहाइड्रेट को तोड़ने में मदद मिल सकती है और उन्हें पचाना आसान हो सकता है।

5. ग्लाइसेमिक नियंत्रण:

यदि आप रक्त शर्करा के स्तर के बारे में चिंतित हैं, तो साबुत अनाज चावल की किस्मों का चयन करें, जैसे कि ब्राउन चावल, जिसका ग्लाइसेमिक इंडेक्स कम होता है। चावल के साथ दालों को मिलाने से भोजन के समग्र ग्लाइसेमिक प्रभाव को कम करने में भी मदद मिल सकती है।

6. अपने शरीर की सुनें:

भोजन के प्रति व्यक्तिगत प्रतिक्रियाएँ भिन्न-भिन्न हो सकती हैं। इस बात पर ध्यान दें कि रात में दाल-चावल खाने पर आपका शरीर किस तरह प्रतिक्रिया करता है। यदि आप असुविधा या नींद में खलल महसूस करते हैं, तो तदनुसार अपने आहार विकल्पों को समायोजित करने पर विचार करें।

अपने आहार में दाल और चावल को शामिल करना एक पौष्टिक विकल्प हो सकता है, जो प्रोटीन, कार्बोहाइड्रेट और आवश्यक पोषक तत्वों का एक मूल्यवान संयोजन प्रदान करता है। हालाँकि, संभावित पाचन संबंधी चिंताओं और अन्य स्वास्थ्य समस्याओं को रोकने के लिए हिस्से के आकार, भोजन के समय और तैयारी के तरीकों का ध्यान रखना आवश्यक है। किसी भी आहार संबंधी निर्णय की तरह, अपने शरीर की बात सुनना और अपनी व्यक्तिगत आवश्यकताओं और प्रतिक्रियाओं के आधार पर समायोजन करना महत्वपूर्ण है।

ज्यादा चॉकलेट का सेवन हो सकता है आपके लिए हानिकारक



चॉकलेट की लालसा महज एक आकस्मिक कल्पना से कहीं अधिक है; ये सभी उम्र के लोगों द्वारा अनुभव की जाने वाली एक सामान्य घटना है। चॉकलेट के प्रति गहरी इच्छा केवल इसके स्वादिष्ट स्वाद के बारे में नहीं है; यह अक्सर हमारे मस्तिष्क के रसायन विज्ञान से जुड़ा होता है।

मैग्नीशियम की भूमिका

मैग्नीशियम, हमारे शरीर का एक महत्वपूर्ण खनिज, विभिन्न शारीरिक कार्यों में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। यह मांसपेशियों और तंत्रिका कार्यों में योगदान देता है, प्रतिरक्षा स्वास्थ्य का समर्थन करता है, और स्थिर हृदय लय बनाए रखने में सहायता करता है। दिलचस्प बात यह है कि कुछ शोध से पता चलता है कि मैग्नीशियम की कमी से चॉकलेट की लालसा बढ़ सकती है। सिद्धांत यह है कि हमारा शरीर मैग्नीशियम की मात्रा के कारण सहज रूप से चॉकलेट की तलाश कर सकता है, क्योंकि कोको इस आवश्यक खनिज का एक अच्छा स्रोत है।

चॉकलेट की लालसा और मैग्नीशियम की कमी के बीच की कड़ी

मैग्नीशियम की कमी: कारण और लक्षण

मैग्नीशियम की कमी, जिसे हाइपोमैग्नेसीमिया भी कहा जाता है, विभिन्न कारकों जैसे असंतुलित आहार, कुछ चिकित्सीय स्थितियों या दवा के उपयोग के कारण हो सकती है। मैग्नीशियम की कमी के सामान्य लक्षणों में मांसपेशियों में ऐंठन, थकान, चिड़चिड़ापन और यहां तक कि दिल की धड़कन भी शामिल है।

चॉकलेट की मैग्नीशियम सामग्री

विशेष रूप से डार्क चॉकलेट में उल्लेखनीय मात्रा में मैग्नीशियम होता है। तंत्रिका तंत्र पर इसके शांत प्रभाव के कारण मैग्नीशियम को अक्सर प्रकृति की ठंडी गोली कहा जाता है। यह संभव है कि जब हमारे शरीर में मैग्नीशियम की कमी हो, तो वह इस महत्वपूर्ण खनिज को प्राप्त करने के लिए चॉकलेट चाहता है।

चॉकलेट से भावनात्मक जुड़ाव

शारीरिक पहलू से परे, चॉकलेट का एक भावनात्मक संबंध

भी है। तनाव, चिंता और मनोदशा में बदलाव हमें खाद्य पदार्थों में आराम तलाशने के लिए प्रेरित कर सकते हैं, और चॉकलेट का संतोषजनक स्वाद इन भावनाओं से क्षणिक राहत प्रदान कर सकता है।

चक्र को तोड़ना

चॉकलेट की लालसा और संभावित मैग्नीशियम की कमी के बीच संबंध को समझना आवश्यक है, लेकिन यह भी महत्वपूर्ण है कि इसे ज्यादा न खाएं। पतेंदार सब्जियां, नट्स और साबुत अनाज जैसे मैग्नीशियम स्रोतों से भरपूर संतुलित आहार के साथ-साथ कम मात्रा में चॉकलेट का सेवन, लालसा और किसी भी अंतर्निहित कमी दोनों को दूर करने में मदद कर सकता है। यदि आप खुद को लगातार चॉकलेट के लिए तरसते हुए पाते हैं, तो अपने आहार और जीवनशैली का आकलन करना एक अच्छा विचार हो सकता है। एक स्वास्थ्य देखभाल पेशेवर से परामर्श करने से यह निर्धारित करने में मदद मिल सकती है कि क्या अंतर्निहित मैग्नीशियम की कमी है या यदि आपकी लालसा का कोई अलग कारण है।

पोषक तत्वों से भरपूर विकल्पों का चयन करना

चॉकलेट बार तक पहुंचने के बजाय, स्वास्थ्यवर्धक विकल्पों पर विचार करें। मुट्ठी भर बादाम, एक केला, या एक कप दही चॉकलेट में पाए जाने वाले अतिरिक्त शर्करा और कैलोरी के बिना, मैग्नीशियम सहित आवश्यक पोषक तत्व प्रदान कर सकता है। चॉकलेट की लालसा और मैग्नीशियम की कमी के बीच संबंध एक दिलचस्प विषय है जो हमारे शरीर द्वारा अपनी आवश्यकताओं को संप्रेषित करने के जटिल तरीकों पर प्रकाश डालता है। हालाँकि चॉकलेट वास्तव में आनंद की क्षणिक अनुभूति प्रदान कर सकती है, लेकिन किसी भी संभावित कमी को अधिक संतुलित और टिकाऊ तरीके से संबोधित करना आवश्यक है। याद रखें, संयम महत्वपूर्ण है, और आपके शरीर के संकेतों को सुनना समग्र स्वास्थ्य और कल्याण को बनाए रखने के लिए सर्वोपरि है।

वाटर एप्पल के वजन घटाने से लेकर हृदय स्वास्थ्य तक के लाभ



जल सेब, जिसे गुलाबी सेब या जम्बू एयर भी कहा जाता है, एक उष्णकटिबंधीय आनंद है जो आपके स्वास्थ्य और कल्याण के लिए कई लाभ लाता है। आवश्यक पोषक तत्वों और अद्वितीय गुणों से भरपूर, ये रसदार फल कई प्रकार के लाभ प्रदान करते हैं जो एक स्वस्थ जीवन शैली में योगदान करते हैं। आइए अपने आहार में पानी वाले सेब को शामिल करने के लिए सम्मोहक तर्कों पर गौर करें।

1. विटामिन और खनिजों का समृद्ध स्रोत

विटामिन ए और सी से भरपूर, वाटर एप्पल आपकी प्रतिरक्षा प्रणाली को बढ़ाता है और स्वस्थ त्वचा को बढ़ावा देता है। पोटेशियम जैसे खनिजों से भरपूर, वे रक्तचाप को नियंत्रित करने और द्रव संतुलन बनाए रखने में मदद करते हैं।

2. वजन घटाने में सहायता

कैलोरी और वसा में कम, पानी सेब एक संतोषजनक और अपराध-मुक्त स्नैक विकल्प बनता है।

उच्च जल सामग्री और आहार फाइबर तृप्ति की भावना में योगदान करते हैं, वजन प्रबंधन में सहायता करते हैं।

3. हृदय स्वास्थ्य वर्धक

पोटेशियम और फाइबर सामग्री रक्तचाप के स्तर को बनाए रखकर हृदय स्वास्थ्य का समर्थन करती है।

जलीय सेब में मौजूद एंटीऑक्सीडेंट ऑक्सीडेटिव तनाव से लड़कर हृदय रोगों के खतरे को कम करते हैं।

4. बेहतर पाचन

आहारীয় फाइबर पाचन में सहायता करता है और कब्ज को रोकता है, स्वस्थ आंत को बढ़ावा देता है।

जलीय सेब में मौजूद एंजाइम जटिल कार्बोहाइड्रेट को तोड़ने में सहायता कर सकते हैं।

5. रक्त शर्करा विनियमन

जलीय सेब में प्राकृतिक शर्करा फाइबर के साथ होती है, जो रक्त शर्करा के स्तर में तेजी से वृद्धि को रोकती है।

फल में मौजूद पॉलीफेनोल्स इंसुलिन संवेदनशीलता में सुधार कर सकते हैं, जिससे मधुमेह वाले व्यक्तियों को लाभ होता है।

6. जलयोजन समर्थन

लगभग 90% पानी की मात्रा के साथ, पानी सेब समग्र जलयोजन में योगदान देता है।

पोटेशियम जैसे इलेक्ट्रोलाइट्स शरीर के द्रव संतुलन को बनाए रखने और निर्जलीकरण को रोकने में मदद करते हैं।

अपने आहार में जलीय सेब शामिल करें

पानी सेब के लाभों को पूरी तरह से प्राप्त करने के लिए, उन्हें अपने आहार में शामिल करने के लिए इन युक्तियों पर

विचार करें:

ताज़गी देने वाले नाश्ते के लिए ताजे पानी वाले सेब के टुकड़े खाएं।

स्वाद और पोषण बढ़ाने के लिए सलाद में कटे हुए जल सेब मिलाएं।

एक स्वादिष्ट और हाइड्रेटिंग पेय बनाने के लिए उन्हें स्मूदी में मिलाएं।

अपने आहार में पानी वाले सेब को शामिल करने से वजन घटाने से लेकर हृदय स्वास्थ्य को बढ़ावा देने और पाचन में सुधार तक कई स्वास्थ्य लाभ मिल सकते हैं। विटामिन, खनिज और अद्वितीय गुणों का संयोजन पानी के सेब को एक उष्णकटिबंधीय आनंद बनाता है जो समग्र कल्याण को बढ़ाता है।

इस आसान रेसिपी से बनाएं स्वादिष्ट बेसन का हलवा



बेसन का हलवा बनाने की सामग्री:-

- 1 कप बेसन
- 1 कप सूजी
- 1 कप दूध
- 2 कप पानी
- 1 कप देसी घी
- 2 कप चीनी

त्योहारों का सीजन आरम्भ हो चुका है। सावन महीने में बहुत सारे त्योहार रहते हैं। जिसकी शुरुआत हरियाली तीज के साथ हो जाती है। यदि आपके घर भी रक्षाबंधन तक मेहमानों के आने का सिलसिला चलता रहता है तो उनका मुंह मीठा करने के लिए स्वादिष्ट हलवा बना सकती हैं। आइये आपको बताते हैं बेसन के हलवा की रेसिपी...

ऐसे बनाएं बेसन का हलवा:-

सबसे पहले किसी मोटे तली के पैन में थोड़ा सा देसी घी डालें। इसमें सूजी एवं बेसन की तय मात्रा डालकर धीमी आंच पर भूनना शुरू करें। जब ये थोड़ा सा भुनने लगें तो इसमें देसी घी एक कप डाल दें। इसके बाद धीमी आंच पर सुनहरा होने तक भूनें। जब बेसन भुनकर सोंधी महक देने लगे तो इसमें दूध डाल दें। निरंतर चलाते रहें तथा गैस की फ्लेम को बिल्कुल धीमा ही रखे। निरंतर चलाते हुए भूनें जिससे कि गांठ ना पड़े। जब दूध अच्छे से मिक्स हो जाए तो इसमें एक कप पानी डालें। अच्छी तरह चलाएं और पानी सूख जाने तक भूनते रहें। फिर जब पानी अच्छी तरह से सूख जाए तो एक बार फिर से एक कप पानी को डाल दें। धीमी गैस फ्लेम पर करछी की सहायता से

चलाकर भूनें। सबसे अंत में चीनी डालें। चीनी गर्म होकर चाशनी बना लेगी तथा बेसन के साथ अच्छे से भुनेगी। भुनकर इसे सुखा लें। और बस तैयार है टेस्टी सूजी तथा बेसन का हलवा। इसे मनचाहे ड्राई फ्रूट्स डालकर सजाएं और गर्मागर्म परोसें।

मनपसंद ड्राई फ्रूट्स



घोड़ा और गधा की कहानी



एक समय की बात है एक गांव में एक व्यापारी रहता था उसके पास एक गधा था। वह जब भी व्यापार करने जाता तो अपना सारा सामान गधे पर लादकर खुद पैदल जाता था। व्यापारी को धीरे-धीरे व्यापार से अच्छा लाभ होने लगा तो उसने सोचा कि क्यों ना एक घोड़ा खरीद लूं फिर मैं गधे पर सामान लाद लिया करूंगा और खुद घोड़े पर जाया करूंगा इससे समाज में भी मेरा मान सम्मान बढ़ जाएगा।

व्यापारी बाजार गया और वहां से एक महंगा सा घोड़ा खरीद लिया। घोड़ा बहुत ही हष्ट पुष्ट और फुर्तीला था। व्यापारी ने घोड़े के को बांधने के लिए एक अस्तबल बनवाया और उसी में गधे को भी बांध दिया करता था। वह घोड़े को अच्छा खाना देता और गधे को बचा खुचा खाना देता था जिससे गधा बहुत कमजोर हो गया था। व्यापारी जब भी व्यापार करने जाता तो गधे पर अपना सामान रख लेता और खुद घोड़े पर बैठकर जाता था।

घोड़े को मिल रही सुविधाओं के कारण घोड़ा अपने आप को गधे की तुलना में बहुत ही बड़ा समझने लगा और वह गधे को कभी भी महत्व नहीं देता था। घोड़ा अपने सभी कार्य तो गधे से करवा लिया करता था किंतु वह गधे का कोई भी काम नहीं करता था।

एक बार व्यापारी व्यापार करके लौट रहा था लौटते समय रास्ते में नदी पड़ती थी और रास्ता बहुत उबड़ खाबड़ और पथरीला था। सामान का बोझ अधिक होने के कारण गधे से चला नहीं जा रहा था और उसे लग रहा था शायद यह उसके जीवन का आखिरी सफर है। अपने आप को अत्यधिक कठिनाई में देखकर गधा घोड़े से बोला भाई आज अधिक वजन होने के कारण और रास्ता खराब होने के कारण मुझसे चला नहीं जा रहा है आप तो इतने हष्ट पुष्ट हैं कृपया मेरा कुछ सामान आप रख लीजिए जिससे

मेरा बोझ कम हो जाएगा और मैं आसानी से चल पाऊंगा।

गधे के मुंह से इस तरह की बात सुनकर घोड़ा उस पर अत्यधिक क्रोधित हुआ और बोला मैंने कभी बोझ उठाया है जो आज उठाऊंगा। जो तेरा काम है वह तू कर मैं तो सिर्फ सेठ को अपनी पीठ पर बैठा कर ले जाता हूँ।

घोड़े की बात सुनकर गधे को अत्यधिक निराशा हुई और वह जैसे तैसे रास्ते पर आगे बढ़ने लगा तभी एक गड्ढे में उसका पैर फंस जाने के कारण गधे की टांग टूट गई और सारा सामान जमीन पर गिर गया। गधे से अब उठा भी नहीं जा रहा था। व्यापारी ने देखा कि गधे की टांग टूट गई है तो वह घोड़े से उतर कर गधे के पास आया और गधे के सारे सामान को घोड़े के ऊपर लाद दिया साथ ही गधे को भी घोड़े पर ही बैठा दिया। अब घोड़े की हालत खराब हो चुकी थी और उसका घमंड भी चकनाचूर हो गया था। घोड़ा सोचने लगा कि काश मैंने गधे की मदद की होती तो ना तो उसका पैर टूटता और ना ही मुझे आज यह दिन देखना पड़ता।

शिक्षा- गधा और घोड़े की कहानी से हमें शिक्षा मिलती है कि हमें सदैव दूसरों की मदद करना चाहिए अन्यथा मुसीबत में हमारी भी कोई मदद नहीं करेगा।



प्रकृति को करीब से देखने के लिए ट्रेन से करें दक्षिण भारत के इन स्थलों की यात्रा

घूमने के लिहाज से भारत का हर कोना अपनी संस्कृति और प्राकृतिक सुंदरता के लिए मशहूर है। लेकिन अगर आप प्राचीन संस्कृति और प्रकृति को बेहद करीब से जानना चाहते हैं तो इस बार दक्षिण भारत की तरफ घूमने निकल जाएं। दक्षिण भारत रंगबिरंगी संस्कृति से सराबोर है। वैसे तो घूमने जाने के लिए आप किसी भी वाहन को चुन सकते हैं लेकिन आप सच में अपनी दक्षिण भारत यात्रा का भरपूर मजा लेने चाहते हैं तो रेल यात्रा को चुनना सबसे रोमांचक साबित होने वाला है। रेल यात्रा जितनी आरामदायक होती है, ठीक उतनी ही खूबसूरत भी। आज हम दक्षिण भारत के विभिन्न राज्यों की ऐसी जगहों के बारे में बताएंगे, जहां आप ट्रेन से आराम से पहुंचकर अपनी ट्रिप का मजा ले सकते हैं।

विशाखापट्टनम, अरकु घाटी



आंध्र प्रदेश में घूमने के लिए वैसे तो बहुत सी जगहें हैं लेकिन ट्रेन के जरिये अपनी यात्रा का

मजा लेना चाहते हैं तो विशाखापट्टनम जिले में स्थित 'अरकु घाटी' बेस्ट जगह है। शांति और हरियाली पसंद करने वाले लोग अक्सर वीकेंड की छुट्टियां बिताने के लिए यहां पहुंचते हैं। यहां तक पहुंचने के लिए विशाखापट्टनम से विस्टाडोम ट्रेन ले सकते हैं, जो कई पुलों और सुरंगों को पार करते हुए लगभग 5 घंटों में अरकु घाटी पहुंचती है। लंबा सफर होने के बावजूद सफर के दौरान दिखने वाले नजारे इस यात्रा को बिल्कुल भी बोरे नहीं होने देते। अरकु घाटी में देखने के लिए बोरा गुफाएं, दमुकु व्यूपाइंट, संगदा झरने जैसी कई अन्य जगहें हैं।

कर्नाटक, कूर्ग



अनुभव प्रदान करती है। राज्य में कई स्मारक, विरासत स्थल और तीर्थ स्थल मौजूद हैं, जिनकी अपनी विशेषता और

इतिहास है। लेकिन अगर आप कर्नाटक जाकर चाय बागानों की हरियाली को देखना चाहते हैं तो कूर्ग के पहाड़ आपकी इस इच्छा को पूरा कर सकते हैं। हालांकि कूर्ग के लिए सीधा कोई ट्रेन नहीं जाती लेकिन इसके सबसे निकटतम रेलवे स्टेशन मैसूर, मैंगलोर और हसन हैं, जहां से आपको बस और टैक्सी की सुविधा लेनी पड़ती है। मैसूर तक की ट्रेन यात्रा बेहद ही खूबसूरत नजरों से भरी हुई है।

केरल, मुन्नार



केरल की खूबसूरती का जितना बखान किया जाए उतना कम है। केरल मसालों,

कॉफी और चाय के बागानों का घर है, जो इसकी सबसे बड़ी खासियत है। वैसे तो पूरा राज्य है अपनी अनूठी खूबसूरती के लिए मशहूर है लेकिन मुन्नार घाटी प्रकृति को गोद में बसी है। केरल जाने वाले यात्री मुन्नार घाटी घूमने जरूर जाते हैं। मुन्नार तक पहुंचने के लिए अलुवा रेलवे स्टेशन से ट्रेन मिलती है। अलुवा से मुन्नार तक की दूरी लगभग 114 किलोमीटर है, जहां तक पहुंचने में 3 घंटों से ज्यादा का समय लगता है। यात्रा के दौरान रास्ते में पड़ने वाले प्राकृतिक नजारे मन को लुभाने वाले होते हैं।

तमिलनाडु, महाबलीपुरम



तमिलनाडु का महाबलीपुरम लोकप्रिय पर्यटकों स्थल में से एक है। महाबलीपुरम

अपनी खूबसूरत नक्काशी और रॉक-कट गुफाओं के लिए प्रसिद्ध है। यहां के शानदार दृश्यों और सफेद रेत के समुद्री किनारों को देख ऐसा कोई नहीं होगा जो जहां आकर घूमना न चाहे। महाबलीपुरम तक पहुंचने के लिए चेंगलपट्टु सबसे निकटतम रेलवे स्टेशन है, जो 29 किलोमीटर की दूरी पर स्थित है। वैसे तो सड़क मार्ग के जरिये भी महाबलीपुरम पहुंचा जा सकता है लेकिन ट्रेन से यात्रा करना बेहद ही खूबसूरत अनुभव प्रदान करता है।

सारा अली खान पर चढ़ा ग्लैमर का खुमार स्टनिंग लुक्स में शेयर की तस्वीरें



बॉलीवुड की पॉपुलर एक्ट्रेस सारा अली खान ने सोशल मीडिया पर कुछ लेटेस्ट फोटोज शेयर की हैं। वो ग्लैमरस अंदाज में दिखी हैं।

सारा अली खान एक ऐसी बॉलीवुड एक्ट्रेस हैं जो सोशल के जरिए अपने चाहने वालों के साथ जुड़ी रहती हैं। वो कभी कश्मीर की वादियों से वीडियो शेयर करती हैं तो कभी उनकी कोई तस्वीर सोशल मीडिया पर छा जाती है। सारा अली खान ने इंस्टाग्राम पर अपने लेटेस्ट फोटोशूट की कुछ तस्वीरें पोस्ट की हैं,

जिनमें वो काफी खूबसूरत और ग्लैमरस लग रही हैं।

बात अगर सारा के लुक की करें तो वो पीच-सिल्वर कलर के खूबसूरत लहंगे और डीपनेक ब्लाउज में नजर आ रही हैं। ये आउटफिट उनपर खूब जच रहा।

सारा अली खान हाल ही में एक रैंप फैशन शो का हिस्सा बनीं, जहां वो इसी आउटफिट में नजर आई थीं।

प्रोफेशनल लाइफ की बात करें तो पिछले महीने सारा अली खान विक्की कौशल के साथ जरा हटके जरा बचके फिल्म में दिखीं, जिसे फैस ने पसंद किया।



आपके सुझावों का स्वागत है

स्वतंत्र वार्ता का रविवारीय 'स्वतंत्र वार्ता लाजवाब' आपको कैसा लगा?

आपके सुझाव और राय का हमें इंतजार रहेगा।

कृपया आप निम्न पते पर अपने विचार भेज सकते हैं

स्वतंत्र वार्ता लोअर टैंक बंड हैदराबाद 80

फोन 27644999, फैक्स 27642512